

Ohne „müssen“ geht es auch

Warum wir uns durch Sprache selbst Druck machen und wie wir klare Botschaften vermitteln, erfuhren Landfrauen aus Oestereiden. Sie hatten Gisela Bullermann, Fachdozentin für „lingva eterna“, zu Gast.



Foto: Fotolia/pinphatof

„Problem“, „schnell“, „müssen“ – durch manche Worte setzen wir uns selbst unter Druck, so die Theorie.

Sprache lernen wir Menschen von Kindheit an, jeder entwickelt seine Eigenart. Sprache macht uns aus. Warum sollte man also seine Art zu sprechen neu überdenken? Bei Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf war es ein Schlüsselerlebnis im Krankenhaus. Ihr Mann war frühzeitig schwer und langwierig erkrankt. Bei einem Besuch dort meinte eine Ärztin zu ihr: „Junge Frau, so wie Sie reden, denken Sie falsch. So können Sie Ihr Paket nicht tragen. Lernen Sie, neu zu denken.“ Ab da begann Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, bewusst auf ihre Sprache zu achten. Wörter wie „schnell“, „müssen“ oder „Problem“ verbannte sie aus ihrem Wortschatz und vermied Verneinungen und Passivsätze. Und tatsächlich half es ihr. Sie wurde ruhiger und fand aus ihrem Hamsterrad heraus. Daraufhin entwickelte sie gemeinsam mit einem Neurowissenschaftler das Sprachkonzept „lingva eterna“ – die ewige Sprache. Dieses Konzept stellte Gisela Bullermann, Fachdozentin für „lingva

eterna“, kürzlich den Landfrauen aus Rüthen-Oestereiden im Kreis Soest auf deren Jahreshauptversammlung vor.

Sprache wirkt motivierend

„Sprache ist mehr als Kommunikation“, meint die Dozentin aus Bielefeld, die zudem ausgebildete Reiseverkehrskauffrau, Heilerziehungspflegerin und Diakonin ist. „Sprache enthält eine schöpferische Kraft. Sie motiviert, ist wohlthuend – kann aber auch belasten.“



Gisela Bullermann

Als Beispiel nannte sie das kleine Wort „müssen“. „Morgen muss ich früh aufstehen, dann muss ich dies tun, dann muss ich dort hin ...“ – wer so redet, erzeugt Druck und macht sich selbst zu einer Marionette, findet Gisela Bullermann. In den meisten Sätzen lässt sich „müssen“ ganz leicht weglassen, durch das Verb in Präsens oder Futur ersetzen oder auch durch „wollen“: „Morgen werde ich früh aufstehen, dann werde ich die Kinder wegbringen und dann will ich einkaufen.“

Das Konzept „Lingva eterna“ beruht auf drei Säulen: Die Präsenz des Sprechers, die Klarheit der Botschaft und die Wertschätzung gegenüber dem Gesprächspartner. „Reden Sie Ihr Gegenüber, wenn möglich, mit Namen an, stellen Sie Augenkontakt her, nehmen Sie sich eine kurze Atempause und sprechen Sie erst dann weiter“, erläutert Gisela Bullermann die erste Säule. Nur so könne man sicher sein, dass seine Botschaft gehört wird. „Kinder wenden diese Methode meist ganz automatisch an.“ Ob die Botschaft auch verstanden wird, liegt daran, wie klar der Sprecher sie ausdrückt. Schwammige Füllwörter wie „eigentlich“, „wohl“, „halt“ oder „vielleicht“ verwischen das Gesagte. „Formulieren Sie stattdessen kurze, vollständige Sätze und setzen Sie am Ende gedanklich einen Punkt, indem Sie die Stimme senken“, empfiehlt die Dozentin. Das erleichtere dem Zuhörer, die Aussagen zu erfassen. Ironie dagegen führe oft zu Missverständnissen. „Werden Sie nur ironisch, wenn Sie sicher sind, dass Ihr Gegenüber es versteht.“ Häufig verwenden wir umständliche Konjunktiv-Formulierungen, um höflich zu sein. „Könnten Sie mir bitte einen Cappuccino bringen?“ oder „Gerne möchte ich dich zu meinem Geburtstag einladen“ –

Aussage, Frage und Aufforderungen sind in diesen Beispielsätzen miteinander vermischt. Kellner und Freundin werden in diesem Fall zwar die Aussage verstehen, doch sie lässt sich auch deutlicher ausdrücken: „Bringen Sie mir bitte einen Cappuccino!“ oder „Hiermit lade ich dich zu meinem Geburtstag ein.“ Und wenn der Sohn die Spülmaschine ausräumen soll, führt ein „Die Maschine ist durch.“ als Hinweis selten zu einer entsprechenden Tat. Aufforderungen klar zu formulieren ist vor allem im Umgang mit Kindern wichtig.

Wertschätzend bedanken

„Wie reagieren Sie normalerweise auf Komplimente?“, wollte Gisela Bullermann von den Landfrauen wissen. Denn den meisten Frauen fällt es schwer, Komplimente anzunehmen. Statt zu sagen „Ich finde auch, dass die Bluse mir gut steht“ und dem Gegenüber damit zu zeigen, dass sie sich über seine Bemerkung freuen, antworten sie: „Ach, das alte Ding!“ Und wer auf ein Geschenk mit den Worten „Das wäre doch nicht nötig gewesen“ oder „Wie soll ich mich da bloß revanchieren?“ reagiert, der verletzt womöglich den Schenkenden, der sich über ein schönes Mitbringsel Gedanken gemacht hat. Ein per-

BUCHTIPP

In der Sprache liegt die Kraft! – Klar reden, besser leben – von Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf. Verlag Herder, ISBN 978-3-451-06334-3, 9,99 €. Sage ich das, was ich wirklich meine? Oder sende ich mit meinen Worten, Satzbau und Körpersprache gegenteilige oder unklare Botschaften? Der Alltag geht leichter von der Hand, wenn Denken, Fühlen und Handeln im Einklang sind, so die Meinung der Autorin und Gründerin des Sprachkonzepts „lingva eterna“. Das Taschenbuch enthält auf 256 Seiten Beispiele, Tipps und Übungen dazu.



Auf den Punkt gebracht

- Fachdozentin Gisela Bullermann stellte den Landfrauen aus Oestereiden das Sprachkonzept „lingva eterna“ vor.
- Es beruht auf drei Säulen: Präsenz des Sprechers, Klarheit der Botschaft und Wertschätzung gegenüber dem anderen.
- Mit dem Wort „müssen“ erzeugt man unnötig Druck.
- Die Dozentin riet dazu, sich für Komplimente oder Geschenke wertschätzend zu bedanken.

sönliches „Ich danke dir“ wirkt in dem Fall sogar noch herzlicher als ein schlichtes „Danke“.

Wilma Eickhoff und Anne Schmöker, Landfrauen aus Rüthen, verfolgten den Vortrag gespannt. „Vie-



Fotos: Morgenstern (2)

Wilma Eickhoff (links) und Anne Schmöker wollen die Sprachtipps umsetzen.

les davon versuchen wir auch neuen Mitarbeitern einzuprägen“, erzählt die Apothekerin Anne Schmöker. „Sie sollen Augenkontakt mit den Kunden halten und sich leicht verständlich ausdrücken.“ Bei einer Landapotheke mit

95 % Stammkundschaft erwarte sie außerdem, dass die Mitarbeiter die Kunden mit Namen ansprechen. „Und wenn ich höre „Das muss ich erst für Sie bestellen“ könnte ich die Wände hochgehen! Das klingt ja so, als fallen uns die

Kunden zur Last.“ Dabei ginge es doch eleganter: „Das bestelle ich gerne für Sie.“

Kriegerische Ausdrücke

Wilma Eickhoff gab ein weiterer Punkt zu denken, den die Dozentin ansprach: Kriegerische Ausdrücke wie „Ich habe ein Attentat auf dich vor“ oder „Spann mich nicht auf die Folter!“, die wir achtlos verwenden und durch die wir Gewalt in unsere Sprache bringen. „Solche Sätze werde ich in Zukunft vermeiden“, hat sich die Landfrau vorgenommen. Beide Frauen wollen außerdem versuchen, das Wort „müssen“ seltener zu benutzen. „Oft geht es ja um Dinge, die ich freiwillig tue“, so Wilma Eickhoff. Sogar zur Arbeit gehen zu können, sei schließlich eher Privileg als Zwang. „Stimmt“, meint Anne Schmöker. „Ich darf morgen wieder in die Apotheke!“ EM

Katzenstreu im Auto ist für die Katz

Reis, Kaffeepulver, Salz oder Katzenstreu können gegen Feuchtigkeit im Auto nichts bewirken. Ein Autoliebhaber und Experte für Krafffahrzeuge verrät, was wirklich hilft.

Das Problem ist oftmals selbst gemacht. Gerade im Winter bringen Autofahrer viel Feuchtigkeit in den Innenraum ihres Fahrzeugs. Meist gelangt Wasser durch regennasse Kleidung oder dicken Schnee an den Stiefeln ins Fahrzeug. Dadurch werden Polster, Teppiche und Fußmatten nass. Bei den niedrigen Temperaturen trocknen sie nicht richtig. Die Folge sind beschlagene Scheiben, Frost an ihrer Innenseite und ein muffiger Geruch im Auto. Was tun, um das Übel zu beseitigen? Helfen Hausmittel wie Salz, Katzenstreu, Reis oder Kaffeepulver? Wir haben beim Verband des Kfz-Gewerbes Nordrhein-Westfalen in Düsseldorf nachgefragt. Michael Ollesch können solche Haushaltstipps nur ein müdes Lächeln bringen. „Es ist viel einfacher“, sagt der technische Berater, „je weniger Feuchtigkeit in den Innenraum gelangt, desto weniger Probleme entstehen.“ Das würde der Autoliebhaber tun:

- Die Klimaanlage auch im Winter einschalten. Auf diese Weise erzielt man den günstigsten Effekt beim Entfeuchten. Denn der Klimakompressor entzieht der Luft die Feuchtigkeit.
- Im Winter anstelle der Stofffußmatten spezielle Fußmatten aus



Foto: istockphoto.com/deepblue4you

Auch das ist eine häufige Ursache für Feuchtigkeit im Wageninneren: Wer bei der Wäsche mit dem Hochdruckreiniger zu dicht ans Auto geht, beschädigt durch den Druck des Wasserstrahls die Gummidichtungen von Türen und Fenstern.

Kunststoff mit einer extra hohen Kante ins Auto legen. Hier sammelt sich das Wasser und man kann es einfach auskippen. Jeder Fahrzeughersteller bietet diese speziellen Matten an. Das Gleiche gilt für den Kofferraum. Auch hier sind Plastikeinlagen mit einer hohen Kante zu empfehlen.

■ Generell alles Nasse wie Stiefel oder regennasse Kleidung nicht im Innenraum, sondern im Kofferraum verstauen. Am besten ist es, eine Plastikbox mit Deckel für nas-

se Sachen mitzuführen. Die kann man nach jeder Fahrt schnell entleeren und trocknen.

■ Nasse Fußmatten sowie die Kofferraumauslage mit einem alten Handtuch oder Lappen trocken wischen oder über Nacht zum Trocknen mit ins Haus nehmen.

■ Sollte sich viel Feuchtigkeit im Fußraum angesammelt haben, kann es sinnvoll sein, Zeitungspapier zwischen Fußmatte und Fußboden zu legen. Das saugt die Nässe auf.

Setzt sich immer wieder Feuchtigkeit im Auto ab, helfen auch Plastikfußmatten und Zeitungspapier nicht weiter. Dann muss der Kfz-Fachmann ran und undichte Stellen, Löcher in der Verkleidung, Risse in Heizungsschläuchen oder verstopfte Ablaufrinnen ausfindig machen und reparieren. Auf Dauer schadet Feuchtigkeit der Karosserie und der eigenen Gesundheit. Modrige Luft ist ein Anzeichen für einen gesundheitsgefährdenden Schimmelbefall. rk