

Entdecken, was Sprache mit uns macht

Wohltuende Wörter und achtsamer Umgang mit Sprache fördern die Gesundheit, Klarheit und Ordnung

Von Ines Franzke Es gibt eine Sprache, die aufbaut und wohltut, und es gibt eine Sprache, die Kraft kostet und anstrengend ist. Worte wie „schnell, g'schwind, gleich“ sowie „müssen“ sind typische Kraftfresser. Dennoch sind sie in aller Munde. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung: Auf unser Denken, Handeln – und damit auch auf die Gesundheit.

Bei Stress und allseits verbreitetem Zeitmangel im Alltag stellen sich immer mehr Menschen die Frage: „Was kann ich selbst für mich und meine Gesundheit tun?“ Eine Möglichkeit unser Leben und Umfeld neu und wertvoller zu gestalten bietet die Sprache. Alles was es braucht, ist es, der eigenen Sprache hin und wieder Aufmerksamkeit zu schenken. Beispielsweise nach Anregungen wie sie das Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzept des gleichnamigen Instituts

in Nürnberg bietet. Begründet hat es die Sprachwissenschaftlerin Mechthild von Scheurl-Defersdorf zusammen mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Theodor von Stockert. Die Sprachwissenschaftlerin lädt ein, bei einer Wortprobe die Wirkung von Wörtern zu erkunden: Quelle, Apfelbaum, Sonnenschein, Familienfeier, schnell, sprudeln, abgewürgt, müssen, behutsam, Dankeschön. Welche Bilder und Gefühle lösen sie aus? Daran lässt sich erkennen, welche Wörter gut tun und welche unangenehm sind. „Viele Menschen verwenden gerade die Wörter, die ihnen nicht gut tun, besonders häufig“, weiß Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Abhilfe schafft hier das Wortfasten. Das geht so: Der Übende richtet zweimal täglich für 20 Minuten seine Aufmerksamkeit darauf, das Wort „schnell“ samt seiner schwäbischen Varianten nicht zu verwenden. Rutscht es einem dennoch heraus, empfiehlt es sich, dies mit Humor zu nehmen.

Mehr Kraft für den Augenblick bekommt, wer das Futur verwendet, das in der Alltagssprache außer Mode gekommen ist. Wer statt „Am Samstag muss ich die Kehrwoche machen“, sagt: „Am Samstag werde ich die Kehrwoche machen“ nimmt das „Müssen“ aus seinem Leben und gibt sich mehr Zeit. Wer auf dem Zettel notiert: „Komme heute später“, vergisst mit dem fehlenden „Ich“ sich selbst. Doch bringt es den Menschen einem gesunden Leben näher, wenn er seine Aufmerksamkeit auch auf die eigene Person richtet. Wer vollständige, kurze, klare Sätze baut, beruhigt Geist und Körper. Ordnung im Leben geschieht dann wie von selbst.

Zurzeit bieten die Kirchheimer Sprachabende im Dorfladen Kirchheim, Hauptstraße 74, Gelegenheit zum Kennenlernen des Lingva Eterna Sprach- und Kommunikationskonzeptes: Am 24. April und am 8. Mai 2018, jeweils 19 Uhr. Eintritt: 12 Euro.



Corinna's Beauty MANUFAKTUR
Kosmetik - Massagen - Fußpflege
Mühltorstraße 17 / Lauffen
Tel. 0175/ 281 826 1
www.corinnas-beauty-manufaktur.de



Fröhner GmbH
AUGENOPTIK
in BRACKENHEIM
ehemals Optik Tittel

Fröhner GmbH
Rosengasse 10
74336 Brackenheim
Telefon: (07135) 13 54 4
www.deutscheoptik.de

Montag-Freitag:
8.30 – 12.30 Uhr
14.00 – 18.00 Uhr
Samstag:
8.30 – 12.30 Uhr



Fachfußpflegepraxis
Die professionelle Fachfußpflegepraxis mit Herz! im Zabergäu.

Fußpflege • French • Sugaring

Ute Beikirch & Klaus Beierle
Obere Gehrstr. 27, 74397 Pfaffenhofen, ☎ 07046/30 60 448

Das ist der Grund, warum Sie in Rechtsfragen lieber einem Anwalt vertrauen sollten

Ganz gleich, ob es um Ihre Gesundheit, Ihr Erbe oder einen Kaufvertrag geht – vertrauen Sie lieber dem Experten. Denn eine qualifizierte und unabhängige Rechtsberatung bekommen Sie nur bei Ihrer Anwältin oder Ihrem Anwalt. Sie finden sie unter www.inesschwarz.de

Vertrauen ist gut. Anwalt ist besser.



INES SCHWARZ
Fachanwältin für Familienrecht
Mediatorin

DR. ALBRECHT LINK
Rechtsanwalt

KANZLEI CLEEBRONN
Strombergstr. 73
74389 Cleeborn
Tel.: 071 35 / 97 41 2-0

KANZLEI BRACKENHEIM
Theodor-Heuss-Str. 34
74336 Brackenheim
Tel.: 071 35 / 40 61