



Kraft des WORTES

Text: Nicole Bernhauser

Bild: © Space Wind - shutterstock.com - 1967721142

Wir tauschen uns fortwährend aus. Mit und ohne Absicht, offensichtlich und versteckt, mit Worten, Gesten und Mienenspiel, mit gesprochenen und auch mit nicht gesprochenen Wörtern. Damit wir in dieser Vielfalt von Angeboten das Richtige für uns herausfinden, brauchen wir manchmal eine Frage, eine Erklärung oder eine Pause. Und wenn wir nicht nach außen reden, reden wir nach innen, unaufhörlich und oft unkontrolliert.

DAS GESPROCHENE WORT

Ein Wort hat die Eigenschaft, meist ausgesprochen zu werden. Und oft kommt dieses Gebilde auch irgendwo an, in einem oder in mehreren Ohren. Da wirken jedoch mehrere Kräfte.

Welche Information hat nun der Sprecher ausgesprochen? Welche Botschaft will er damit verkünden? Und in welchem Ohr - wir haben ja vier davon in der Kommunikation - kommt es an? Eines ist aber ganz sicher: Es lässt sich gar nicht vermeiden, dass es dabei zu mancher Verwirrung kommt.

- Höre ich das, was das Wort im allgemeinen Wörterbuch bedeutet?
- Höre ich das, was ich mit meinen vergangenen Erfahrungen mit diesem Wort verbinde?
- Höre ich etwas, wovon ich meine, der Sprecher könnte von mir erwarten, dass ich es so oder so verstehen sollte?
- Oder vielleicht höre ich auch nur den ersten Teil der Botschaft, die mich gleich auf eine Gedankenreise schickt und mich den Rest der Information gar nicht mehr wahrnehmen lässt.
- Die vier Ohren lassen mich noch dazu hören, wozu mich der Sender bewegen will, was er von sich selbst verrät, was er von mir hält und worum es in seiner Botschaft überhaupt geht.

Da empfiehlt es sich schon, nachzufragen, ob denn die gesprochene Botschaft so zu verstehen sei, wie sie in meinem Kopf angekommen ist. Denn ein Wort, einmal gehört, lässt sich nur mehr schwer wegradieren aus unserem Speicher.

DIE KRAFT DER STILLE

Das nicht ausgesprochene Wort hat eine gewaltige Kraft. Es löst in meinem Kopf eine wahre Explosion von Wörtern aus. „Was hat sie damit gemeint? Warum sagt er jetzt nichts? Wahrscheinlich denkt sie, dass ich“. Passe ich nicht auf, bin ich in einem Gedankenstrudel gefangen, obwohl niemand etwas gesagt hat. Dann kann es leicht passieren, dass die Geschichte mit dem Hammer aus der „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick wahr wird.

Anders ist das einvernehmlich nicht Gesagte. Das ist zustimmendes Schweigen und wortloses Miteinandersprechen in einer Frequenz. Das ist Seelenheimat und Gedankenurlaub vom Feinsten.

GEDANKENKRAFT

Eine weitere Art der nicht gesprochenen Wörter sind die Gedanken. Die sind immer da. Es ist die Funktion unseres Denkhirns, zu denken. Nicht denken ist kaum möglich. In manchen Köpfen gibt es mehr Gedanken, in manchen weniger. Oder vielleicht gibt es in jedem Kopf gleich viele, nur der Umgang damit ist ein anderer. Wenn ich geübt bin in Meditieren, kann ich Gedanken kommen lassen, sie anschauen und wieder weiterziehen lassen. Das bringt Entspannung und beruhigt. Nehme ich jedoch den erstbesten Gedanken in die Mangel, drehe und wende ihn nach allen Seiten, beginnt ein Gedankenkarussell, das mich leicht aus dem Gleichgewicht bringt. Dann bin ich die ganze Zeit mit etwas beschäftigt, das gar keine wahre Grundlage hat.

Gedanken haben richtig Kraft. Als Beispiel fordere ich gerne dazu auf, an einen herzhaften Biss in eine Zitrone zu denken. Und was passiert? Der Körper reagiert darauf wie in echt. Allein der Gedanke an diesen sauren Biss bewirkt eine gesteigerte Speichelproduktion, um die drohende Gefahr der Verätzung im Mund abzuwenden. Diese Kraft unserer Gedanken funktioniert nicht nur mit einer Zitrone. All unsere Gedanken lösen körperliche Reaktionen aus, die schädlichen genauso wie die hilfreichen. Denken wir an die vielen Glaubenssätze, denen wir uns jeden Tag, jeden Augenblick aussetzen. Sei mal ehrlich zu dir selbst: Überwiegen die positiven, nützlichen oder doch die abwertenden, kräfteraubenden? Wie sehr manipulierte ich mich selbst?

In der Gesundheitspyramide im Buch „Touch for Health, Das umfassende Standardwerk für die Praxis“ von John F. Thie und Matthew Thie wird die „Vision“ in Zusammenhang mit der Zukunft als ein wichtiger Einfluss auf unsere Gesundheit

beschrieben. „Wenn wir eine klare Vision unserer Lebensziele haben, vergrößert das unser Wohlbefinden und führt uns in die gewünschte Richtung. Wenn wir unsere Energie balancieren, können wir uns besser vorstellen und klären, was wir wirklich erreichen wollen im Leben,“ (Zitat Seite 40, rechte Spalte)

Und schon sind wir bei der Zielfindung, einem wichtigen Teil, ich wage zu sagen, dem beinahe wichtigsten Teil in der kinesiologischen Arbeit angekommen.

DAS WORT, DAS KRÄFTIG VERÄNDERT

In der kinesiologischen Zielfindung bin ich oft auf der Suche nach dem Wort, das die Balance ausmacht und das zur Veränderung führt.

In meinem letzten Kurs bei einer wortgewaltigen Kollegin ging es um Metaphern für die Zielfindung in unserer kinesiologischen Arbeit. Die fünf Wandlungsphasen der TCM und wie selbstverständlich John F. Thie und sein Sohn Matthew sie in Touch for Health eingebaut haben, hat Sabine Seiter wunderbar mit uns erarbeitet.

Eine Metapher ist ein Sinnbild, ein Symbol, „ein andres Wort für ...“. Bei den Touch for Health Metaphern geht es um die Farbe, den Geruch, die Emotion, die Jahreszeit und mehr. All diese Metaphern öffnen Tür und Tor zu unserem Unterbewusstsein. Die kinesiologische Arbeit damit macht Veränderung und Entwicklung möglich. Da kommt etwas in Bewegung. Es fällt einem glasklar auf, welche Macht und welchen Einfluss Wörter haben (können). Übrig bleibt vielleicht als neuer Glaubenssatz eine positive Affirmation, die die Klientin mit nachhause nimmt, ein paar Mal täglich wiederholt und so eine neue Denkgewohnheit im Gedankengut festigt.

DAS LEERE WORT

Das leere Wort ist für mich das unnützlichste. Durch seine nichtssagende Durchdringlichkeit kann es an den Kräften und an der Energie zehren. Es ist eine Worthülle, ein Platzhalter für „ich möchte gern, dass du mir zuhörst, obwohl ich nichts zu sagen hab“. Es ist zeitraubend und kraftsaugend, meist unpersönlich und ähnelt akustischer Luftverschmutzung.

DAS LETZTE WORT

Oft ist es nur ein Wort und alles ist gut, anders, vorbei, oder es fängt erst so richtig an.

Fazit: Das Wort ist eine Zusammenstellung von einzelnen Buchstaben, die je nach Reihenfolge verschiedene Bedeutung hat. Dazu kommt noch das Unterstreichen oder Verändern der Bedeutung durch die Tonlage, mit der das Wort untermauert wird. Gereimt, gesungen, geflüstert oder gar verschwiegen, in allem liegt eine besondere Kraft, an die wir denken sollen, wenn wir zu denken beginnen und unsere Gedanken dann aussprechen.



Nicole Bernhauser
Kinesiologin, Autorin,
Brain Gym®, Touch for Health und
Hyperton-X Instruktorin,
Vorsitzende des ÖBK

Kaserngasse 16, 8750 Judenburg
T: 0664 187 35 87

E: kontakt@kinesiologie-bernhauser.com
www.kinesiologie-bernhauser.com

Frage an einen Experten:

Wenn mir ein Wort auf der Zunge liegt, ich es aber nicht ausspucken kann: Was passiert da in meinem Gehirn?

Prof. Dr. Dr. Horst M. Müller, Arbeitsgruppe Experimentelle Neurolinguistik, Universität Bielefeld antwortet:

Es handelt sich in diesem Fall um das Zungenspitzen-Phänomen, das „tip of the tongue phenomenon“, kurz „TOT state“. Gelegentlich wird es auch „linguale Hemmung“ genannt. Bei einem TOT state wissen wir ganz genau, dass wir das gesuchte Wort kennen und können sogar einige Angaben machen: zum Beispiel zum Betonungsmuster, zum grammatischen Geschlecht, zur Silbenanzahl oder zum Anfangslaut des Zielwortes. Um das gesuchte Wort vollständig zu aktivieren, liegen jedoch nicht ausreichend viele Teil-Aktivierungen vor, um es letztlich auch hervorzubringen. Diese bewusste Fehlleistung sorgt dafür, dass man das Wort als quasi auf der Zunge liegend wahrnimmt. Das TOT-Phänomen kennen Sprecher in allen Sprachen. Es kommt bei Jugendlichen ebenso vor wie bei älteren Menschen. Allerdings passiert es älteren Menschen häufiger als jüngeren. Und insbesondere im Alter sind Eigennamen häufiger betroffen als sonstige Nomen.

Im Vergleich zu Nomen wie „Stuhl“ oder „Tasse“ sind Eigennamen viel weniger im Gehirn vernetzt und sie referieren auf nur einen einzigen Eintrag, zum Beispiel die Person Sabine. Das Wort Tasse hingegen hat eine stärker vernetzte, konzeptuelle Bedeutung. Diese kann im mentalen Lexikon von mehreren Netzknoten aus aktiviert werden und ist somit robuster abgesichert.

Gelegentlich vorkommende TOT states sind somit völlig normal. Anders ist das, wenn eine Benennstörung erworben wurde, zum Beispiel bei einer amnestischen Aphasie, einer Sprachstörung durch eine Hirnschädigung.

Quelle: www.dasgehirn.info

