

Joachim Schaffer-Suchomel  
Klaus Krebs



# DU BIST, WAS DU SAGST

Was unsere Sprache  
über unsere Lebenseinstellung verrät

MIT EINEM  
VORWORT VON  
RUEDIGER DAHLKE

**mvg**verlag 



Joachim Schaffer-Suchomel, Klaus Krebs

## **Du bist, was du sagst**



Joachim Schaffer-Suchomel  
Klaus Krebs

## **Du bist, was du sagst**

Was unsere Sprache über unsere Lebenseinstellung verrät

Mit einem Vorwort von Ruediger Dahlke

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

10. Auflage 2020

© 2006 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Teile aus Kapitel 4 entstammen dem Titel: Joachim Schaffer-Suchomel, *Wir sind Wort*, Brainfresh-Verlag 2006

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Karina Braun, München

Redaktion: Annette Gillich-Beltz

Satz: Jürgen Echter, Landsberg am Lech; Andreas Linnemann, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0217-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-121-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-241-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

„Am Anfang war das Wort“ – dieser Spruch  
aus dem Neuen Testament ist aktueller denn je.  
Mit *Worten* können wir uns *orten* und mit klaren, guten *Sätzen*  
schaffen wir die Voraussetzung  
für kräftige *Sprünge* in unserer Entwicklung.  
Sprache schöpft Wirklichkeit! „Du bist,  
was du sagst“ ist ein *Sprachbuch*, das Bilder und *Gefühlsräume*  
sichtbar macht, die hinter gedachten und gesprochenen Worten  
wirken. Es weckt auf, Wirklichkeit selbst und verantwortungsvoll  
zu gestalten, statt über „fremde“ Realitäten  
zu stolpern. Es stößt an, die eigenen Worte  
zu überdenken und seinen Sprach-Schatz  
mit wahren Reichtümern und guten Begriffen  
zu füllen. Sprache macht mächtig  
oder *schmächtig* – uns selbst und andere!

Fassungslosigkeit geht oft mit Sprachlosigkeit  
einher. Und der *Versager* *versagt* es sich,  
über seine Probleme zu sprechen. Doch Menschen, die das Sagen  
haben und führen, bedienen sich einer klaren Sprache. Positive Worte  
verleihen Kraft und ziehen positive Menschen  
und Situationen an. Negative Worte bannen  
unsere Kraft, verketteten und verzehren uns.

Herzlichen Dank an Michaela Suchomel  
für die inhaltliche Auseinandersetzung  
mit dem Thema und die vielen Impulse.  
Unser besonderer Dank geht zudem an die  
Klienten von Joachim Schaffer-Suchomel  
für die vertrauensvollen und intensiven  
Coaching-Gespräche.

Unseren Kindern  
Viviane, Catalina, Joanina,  
Paul und Lea Zoe

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Teil 1</b> .....	<b>15</b>
<b>1. Make-up!</b> .....	<b>17</b>
Unser Aufmacher .....	17
Unsere Sprache zeigt unsere persönlichen Hintergründe ...	18
Sprache ergibt Sinn .....	21
Die Sprach-Mechaniker .....	24
Aufbau und Nutzen dieses Buches.....	25
<b>2. Nomen est omen – Auf die Kulissen blicken</b> .....	<b>27</b>
Worte als Kulisse .....	28
Das Wesen(-tliche) beim Namen nennen .....	29
Jeder lebt in seinen Kulissen .....	31
Wenn wir Kulissen auf den Leim gehen .....	32
Arbeit an den eigenen Kulissen .....	36
Die Kulissen hinter den Worten .....	39
Ach, wie gut, dass niemand weiß.....	42
Lohnende Kurzausflüge in die Sprachen anderer Länder ...	43
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte .....	46
Komplexe Bilder und Intuition .....	49
<b>3. Sprache, Schöpfung und Wirklichkeit – Die eigene     Gestaltungskraft hinter den Kulissen erkennen</b> .....	<b>53</b>
Die Welt des Versagens als Hintergrundkulisse .....	53
Wo gehobelt wird, fallen Späne.....	54
Tischlein-deck-dich oder: Fülle und Selektion .....	56
Der Mensch als Sammler .....	57
Die Sichtweise macht es .....	64

Die Welt der Nörgler und Zweifler . . . . .	69
Der Mensch als Schöpfer seiner Welt . . . . .	71
Fazit: Teufelskreise und Engelskreise . . . . .	76
<b>4. Von Möglichkeiten und Unmöglichkeiten –</b>	
<b>Sich selbst auf die Schliche kommen.</b> . . . . .	<b>79</b>
Lassen Sie sich überraschen! . . . . .	80
Die Macht der Gewohnheit . . . . .	82
Das ist ja unmöglich! . . . . .	84
Liebe oder Angst . . . . .	86
Pech gehabt . . . . .	90
Negativ eingestellt? . . . . .	92
Pechvögel können nicht fliegen . . . . .	93
Ein unmöglich schweres Leben . . . . .	95
Das Beschwerdespiel . . . . .	96
Das Energiemanagement in Beschwerde und Mangel . . . . .	100
Den Mangel verdecken . . . . .	105
Die Illusion der Angst . . . . .	108
Die Illusion, dass die Außenwelt sich ändern muss . . . . .	110
Die Illusion von Wenn und Dann . . . . .	111
Die Illusion der Zeit . . . . .	112
Siechen, Sucht und Suchen – die Illusionswelt der Süchte . . . . .	114
Die Welt der Drogen . . . . .	117
Krankheiten . . . . .	121
Das Kreuz mit dem Rücken . . . . .	122
Die Nase vorne . . . . .	122
Entzündungen oder: Das Feuer ist aus . . . . .	123
Wenn sich die Haut ausdrückt . . . . .	123
Zähne, mit denen wir uns durchbeißen . . . . .	124
Unten 'rum . . . . .	125
Die Kausalität von Symbolen . . . . .	126
Die Ehrlichkeit der Sprache im Krankheitsfall . . . . .	127

Vom unmöglichen Umgang mit der Unmöglichkeit . . . . .	130
Ein „Rezept“ gibt es nicht! . . . . .	131
Zur Philosophie der Vorbeugung und Vorsorge . . . . .	132
Spieglein, Spieglein an der Wand . . . . .	133
<b>5. Der Schatz im Silbersee – Im Dasein ist alles da . . . . .</b>	<b>136</b>
Wachstum erfolgt von innen nach außen . . . . .	138
Der Schuster hat die schlechtesten Schuhe . . . . .	141
Der Mensch ist phänomenal . . . . .	141
Ach, wie gut, dass niemand weiß ... . . . . .	144
Es ist alles da . . . . .	147
Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen . . . . .	151
Wegsein im Dasein? . . . . .	152
Anerkennen, was ist: das Leben als Geschenk . . . . .	157
Der Mensch in seiner Einzigartigkeit . . . . .	158
Zurück zur Quelle . . . . .	162
Wie originell! . . . . .	164
Moment mal! . . . . .	165
Aufgabe, Auftrag – Mission und Vision sind kein Kaugummi	168
<b>6. Apocalypse Now: It's Showtime! –</b>	
<b>Sich selbst kraftvoll präsentieren . . . . .</b>	<b>172</b>
Tiefe und Höhe . . . . .	172
Bitte nicht füttern! . . . . .	173
Sich zeigen . . . . .	175
Die Hüllen fallen lassen. . . . .	177
Erst <i>in</i> , dann <i>out</i> . . . . .	182
Die Urheber . . . . .	184
Stellung beziehen . . . . .	185
Vom Make-up zum Wake-up. . . . .	186
Im Selbst geht es wie von selbst . . . . .	187

<b>7. Re-Invention – Die eigene Mitte finden</b> . . . . .	<b>192</b>
Der Prozess . . . . .	192
Wir machen Inventur . . . . .	194
Das Abenteuer . . . . .	195
Erfolgsmaschen fallen lassen . . . . .	197
Klares Commitment . . . . .	198
Der Weg ist das Ziel . . . . .	199
Es ist Ihr Leben . . . . .	202
<b>Teil 2</b> . . . . .	<b>207</b>
<b>Glossar</b> . . . . .	<b>209</b>
<b>Epilog</b> . . . . .	<b>346</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>348</b>
<b>Adressen und Informationen</b> . . . . .	<b>356</b>
<b>Über die Autoren</b> . . . . .	<b>358</b>

# Vorwort

von *Ruediger Dahlke*

Das Erforschen der Sprache ist für die Seele ein Selbstfindungsprozess, der mich immer fasziniert und inspiriert und bei der Deutung von Krankheitsbildern wie bei der Therapie vorangebracht hat. In den schillernden und oft mehrdeutigen Bildern der Sprache enthüllt sich ein Stück seelischer Wirklichkeit, die oft mehr weiß als die naturwissenschaftliche Medizin, die wir oft so fälschlich „die Medizin“ nennen. Die Indianer trugen ihre Medizin noch in einem Wildlederbeutel um den Hals, wir Modernen schlucken sie. Aber werden wir ihrem ursprünglichen Anspruch damit noch gerecht? Die *Medizin* wollte einmal zur Mitte führen, wie heute noch immer die *Meditation*. Das *Remedium* war das *Heilmittel*, das Mittel zur Mitte. Die modernen Mittel bringen überallhin, aber bestimmt nicht in die Mitte, vielmehr tragen sie oft noch dazu bei, dass so viele Menschen so außer sich geraten.

In nicht so lange vergangenen Zeiten verstand man alle Krankheitsbilder als Süchte, wie noch heute der Ausdruck „Gelbsucht“ für Hepatitis deutlich macht. In alten Zeiten hieß die TBC Schwindsucht, die Ödemneigung Wassersucht, die Blutarmut Bleichsucht, die Epilepsie Fallsucht, die agitierte Psychose Tobsucht, und die Menschen wussten noch, dass Eifersucht und Habsucht schwere Krankheitsbilder sind. Heute haben wir

das alles vergessen, aber noch immer zerstört Eifersucht mehr Beziehungen und ruiniert Hab-sucht mehr Menschen und Gesellschaften als alles andere. Wir übersehen den tieferen Sinn der Sucht-problematik und haben die Suche in unserer modernen Welt fast gänzlich aus den Augen verloren. Im Mittelhochdeutschen hieß das Wort für Krankheit „Suht“, was schon Sucht gesprochen wurde, und man ging davon aus, dass Sucht eintrat, sobald das Lebensschiff vom Weg zur Mitte abgekommen war. Die gesprochene Sprache könnte uns solch tiefe Zusammenhänge entschlüsseln helfen und so Zugang zu äußerst modernen Problemen schaffen. In meinem Buch „Krankheit als Symbol“, das Tausende von Symptomen in alphabetischer Reihenfolge deutet, habe ich neben der Körper- und Symptomsprache vor allem die gesprochene Sprache genutzt, um Zusammenhänge zwischen Körper und Seele zu verdeutlichen.

Wer sich heute mit solchen Zusammenhängen beschäftigt und in den Tiefen der eigenen Muttersprache nach dem mütterlichen Wissen der Frühzeit forscht, macht sich verdächtig und beschwört die Bedenken aller chronischen Bedenkenträger herauf, wie vor allem die der Etymologen, die – fast wie Naturwissenschaftler – peinlich darauf bedacht sind, nur ja keine Deutungen zuzulassen und jeden tieferen Sinn zu vermeiden. Unabsichtlich und unwissentlich haben sie so ihr Fachgebiet weitgehend in die Bedeutungslosigkeit und Sinnlosigkeit manövriert.

Angesichts dieser Situation ist es für mich beglückend, im Autor des vorliegenden Buches einen Verbündeten zu finden, der auf seiner radikalen, das heißt an die Wurzeln gehenden Sinnsuche aus den gut ergründlichen Tiefen der Sprache viele kostbare Schätze hebt. Als Pädagoge geht sein Interesse weit über die Medizin hinaus in alle Bereiche, die mit Sprache zu tun haben, also in alle Bereiche. Seine Wortspiele führen in die Tiefe unserer Sprache, die oft mehr über uns weiß als wir selbst, und all das so bereitwillig enthüllt, wenn einer nur hinhören kann und will. Joachim Schaffer-Suchomel macht es vor, und er macht es brillant und uns damit leicht, ihm zu folgen in die Welt der Sprache und der Sprachspiele, ja der Sprachmysterien.

Meine Worte freuen sich, den Gedanken einer in diesem Anliegen so verwandten Seele vorausgehen zu dürfen, ihnen sozusagen den roten Teppich auszulegen. Wer Sprache neu entdeckt, wird Teile von sich und letztlich sich selbst neu entdecken und in den unzähligen Zusammenhängen herausfinden, wie er selbst mit der Welt zusammenhängt.

*Ruediger Dahlke*

Armentarola, Juni 2005

Fühl mit den Sinnen,  
Erkenn mit dem Herzen.  
Lasse nicht sinnlos die Stunden zerrinnen.  
Lausche und horche,  
Was sie dir sagen.  
Willst du Antworten,  
So stelle Fragen.  
Willst du zum Ziel,  
So lasse dich lenken.  
Doch vergiss nicht, dabei zu denken.  
Zu denken an Freude, Freiheit und Licht.  
Denk auch an die Liebe,  
Vergiss diese nicht.  
Denn wenn du erkennst mit dem Herzen  
Und fühlst mit den Sinnen,  
So musst du nicht rennen  
Und kannst trotzdem gewinnen.

Viviane Suchomel

# Teil 1

---

---

Gute Theorien und Konzepte sind fiktive Brücken,  
die zu praktischen Ergebnissen führen.

*Paul Watzlawick*



## 1. Make-up!

Wussten Sie schon, dass Make-up wörtlich übersetzt *aufmachen* bedeutet? Cremes und Puderchen sollen demnach andere Menschen, zum Beispiel bei der Suche nach Partnern oder MSPs<sup>1</sup>, für die eigene Person öffnen. Vorsicht: Ganz Verschlussene werden aufgerissen! Allerdings hat diese Maskerade ihren Preis: Das Make-up, der „Aufmacher“, verschließt die Poren der Haut. Er macht sie zu statt auf!

### Unser Aufmacher

Dieses Buch handelt von Sprache, genauer gesagt, von Sprachanalyse. Was die Autoren hier vorstellen, kondensiert die Erfahrung aus über 3 000 Coaching-Gesprächen. Coaching hat sich in den letzten Jahren als erfolgreiche Methode zur beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung vielschichtig etabliert. Ein Coach ist ein Begleiter in Veränderungsprozessen. In Vier-Augen-Gesprächen unterstützt er seine Klienten, eigene Lösungen für Probleme und verklebte Situationen zu finden, Visionen zu entwickeln und Ziele zu verwirklichen.

Das englische Wort *Coach* bedeutet *Kutsche* und *Kutscher* zugleich. Ziel eines Coachings ist es, sein eigener Kutscher zu werden, statt sich vor fremde Kutschen spannen zu lassen oder ein Mitfahrer in

---

<sup>1</sup> MSP ist ein liebevolles Modewort von Jugendlichen und steht für: Möglicher Sexualpartner.

Kutschen anderer Menschen – respektive fremder Interessen – zu sein.

## **Unsere Sprache zeigt unsere persönlichen Hintergründe**

Die Coaching-Methode, die Joachim Schaffer-Suchomel anwendet, konzentriert sich auf die Hintergründe menschlichen Tuns. Der Ton macht die Musik. Der Hintergrund bestimmt den Vordergrund, die Ursache bestimmt die Wirkung. Im Coaching untersuchen wir mit dem Klienten zusammen, wie seine Wirklichkeit entsteht. Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist denkbar einfach, wie beispielsweise die Mechanik einer Drehorgel demonstriert: Das Muster auf der Walze verursacht die Musik, die Wirkung. So können auch wir nur „spielen“, was auf der „Walze“ ist. Gefällt mir mein Walzer nicht, so muss ich meine Muster verändern. Ich muss ausmustern, was mir nicht gefällt, und neue (Glücks)Muster schaffen.

Die mehr oder minder unbewussten Hintergründe unseres Verhaltens lassen sich an der Sprache, die wir gebrauchen, erkennen oder erahnen. Über weite Strecken werden wir uns in diesem Buch mit den Gefühlswelten und Denkstrukturen beschäftigen, die bestimmten Worten und Ausdrucksweisen zugrunde liegen können. Nehmen Sie den Begriff *sich beschweren*. Er bedeutet im Grunde *sich schwer machen*. So wie ein Briefbeschwerer die Post nicht wegfliegen lässt. Beschweren Sie sich

also, wenn Sie wollen, dass die Post nicht abgeht! Im Coaching fragen wir an dieser Stelle: Warum und mit was *machen Sie sich schwer*, wenn Sie *sich beschweren*? Was haben Sie davon, wenn Sie *sich schwer machen*? Oder: Wo erlauben Sie sich keine *Leichtigkeit*?

Ein weiteres Beispiel ist der Ausdruck *Enttäuschung*. Die Vorsilbe *ent-* bedeutet *weg von*. So wie bei der Entbindung die Bindung durch die Nabelschnur aufhört. Wir fragen: Womit haben Sie sich jahrelang getäuscht, wenn Sie jetzt *enttäuscht* sind? Welcher Täuschung sind Sie erlegen?

Ein Kunde erinnerte sich in einem Coaching-Gespräch an seinen trinkenden Vater und wehrte das Thema mit den Worten ab: „*Mit meinem Vater habe ich abgeschlossen.*“ Der Coach griff das Bild auf und fragte: „*Und wo haben Sie den Schlüssel hingetan?*“ Der Klient reagierte verblüfft. Im weiteren Gespräch merkte er, dass er einen wesentlichen Part versäumt hatte: die positiven Elemente seines Vaters anzunehmen.

Es lohnt sich nachzusehen, was in der verschlossenen Schatztruhe verborgen ist. Auch hinter einer *Nichtschätzung* befindet sich ein *Schatz*, eben ein *nicht geschätzter Schatz*. Der Wert dieses Schatzes ist nur noch nicht bewusst. Interessant ist hier auch die Sprachwahl: „*Mit* meinem Vater habe ich abgeschlossen.“ Also nicht alleine, sondern *mit seinem Vater zusammen* hat er abgeschlossen. In den Coaching-Gesprächen stellte sich tatsächlich heraus, wie sehr der Sohn mit seinem Vater identifiziert, sprich verklebt war.

In diesem Buch stellen wir die gesprochene Sprache als Ausdruck innerer Hintergründe in den Mittelpunkt. Ein ebenso wichtiges Medium ist die Körpersprache. Häufig sieht man einem Menschen an, wie er sich innerlich fühlt. Der Körper drückt den Gefühlshintergrund aus. Er zeigt ein breites Grinsen, runzelt die Stirn, kneift den Mund zusammen oder zieht einen Flunsch. Folge ist ein lang gezogenes Gesicht. Wenn jemand *geknickt* ist, drückt das seine Gefühlswelt aus. Abgeknickt kann keine Energie fließen. Das kennen wir vom Gartenschlauch mit Knick. Am anderen Ende warten wir vergeblich auf das Wasser. Der Geknickte müsste eine andere Haltung einnehmen und sich fragen: Warum bin ich so geschlaucht? Wo ist der Knick?

Wenn jemand *verschlossen* dasitzt, indem er zum Beispiel die Arme verschränkt, dann kann das heißen, dass er nicht auf Empfang ist. Die Schranken sind möglicherweise nicht offen. Verschränkte Arme können aber auch eine Pose der Ruhe sein. In der Kommunikation werden bestimmte Gesten zu „empfangnisverhütenden Mitteln“. Mit ausgebreiteten Armen ist der Mensch meist aufnahmebereit und mit offener Beinstellung dokumentiert er grundsätzliches Vertrauen. Er signalisiert: Ich habe keine Angst vor Tiefschlägen. Körpersprache lässt sich allerdings nicht nach dem Schema „Geste A bedeutet B“ interpretieren, sondern hängt immer vom Menschen selbst und vom aktuellen Kontext ab.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Vgl. Vera F. Birkenbihl: Signale des Körpers. mvgVerlag 2005, S. 37.

## Sprache ergibt Sinn

Die gesprochene Sprache besitzt in einer weiteren Hinsicht einen hohen Wert: Bestimmte Begriffe verweisen auf den Sinn der Phänomene, die sie bezeichnen, ohne dass dies offenkundig oder bewusst wird.

Martin Luther leitete als Erster den Begriff *Beruf* aus der Berufung ab. Er stellte sich vor, dass wir von Gott zu unserem Beruf *berufen* sind. In einigen gesellschaftlichen Bereichen hat sich das Sprachbild des Gerufenwerdens gehalten. Ein Universitätsprofessor erhält einen Ruf. Auch zum Botschafter wird man berufen. Was ist der tiefere Sinn menschlicher Berufung? Gerufen werden kann nur das, was da ist. Das sind die eigenen Gaben. Wir müssen unsere *Gaben* kennen und uns entsprechende *Aufgaben* suchen. So gesehen ist die wahre Berufung die Basis jeder erfolgreichen Karriere.

Ein weiteres Beispiel ist das Wort *Problem*. Unser Lebensweg ist gepflastert mit Problemen, einige wiederholen sich über Jahrzehnte hinweg. *Problem* bedeutet *Vorgelegtes*.<sup>3</sup> Das, was wir in der Vergangenheit nicht gelöst haben, wird uns *wieder vorgelegt*. Wir dürfen es in der Gegenwart nochmals bearbeiten. Ein Problem zu wiederholen beinhaltet die Chance zur echten Weiterentwicklung. In der Wiederholung ist es uns möglich, Vergessenes

---

<sup>3</sup> Diese wie alle folgenden Ableitungen entstammen, wenn nicht anders gekennzeichnet, dem Duden-Herkunftswörterbuch, Mannheim 1989/2001.

aus der Vergangenheit wieder in die Gegenwart zu holen. Es soll allerdings nicht darüber hinwegtäuschen, dass viele Menschen sich wie Hamster in ihren Rädern drehen. Anstatt wirklich zu lernen und zu erkennen, was funktioniert und was nicht, wiederholen sie ihre Fehler und Probleme in der Hoffnung, dass es diesmal klappt. Das gilt für Liebesbeziehungen genauso wie für Kommunikation im Beruf. Zuweilen bedarf es einiger Runden, bis wir einen neuen Dreh heraus haben. Ein anderes Wort für *wiederholen* ist der Begriff *wiederkehren*. Das, was wir unter Umständen jahrelang unter den Teppich gefegt haben, wird zum rechten Zeitpunkt zur Reinigung als Problem wieder hervorgekehrt.

*Begriffe* sind *Griffe* zum Leben. Sie machen *greifbar*, was vorher *unfassbar* war. So wie sie Phänomene entschlüsseln und an Möglichkeiten im Dasein erinnern, können sie mit illusionären Gedanken über das Menschsein aufräumen.

Der Ausdruck „*verletzt sein*“ von Menschen taucht im Coaching immer wieder auf. Das *letzt* von *verletzt* weist darauf hin, dass wir uns aus der Geborgenheit der Gemeinschaft *an den Rand begeben haben* und so Gefahr laufen, verletzt zu werden. Der Volksmund sagt: „Den Letzten beißen die Hunde!“ Auch das Schaf, das die Herde verlässt, läuft Gefahr, als Erstes gerissen zu werden. Eine *Verletzung* können wir heilen, indem wir uns wieder mit dem Ganzen verbinden. Beispielsweise mit Menschen, die uns gut tun und zu unserem Beziehungsnetz gehören. Ein Netz gibt Halt. Selbst wenn wir uns vom Ganzen *abhängen* wie ein Eisenbahn-

waggon vom übrigen Zug, so bleiben wir dennoch über das Schienennetz mit allem verbunden. Manchmal hält nur ein dünner unsichtbarer Faden die Verbindung der *Abgehängten*, auch der *Abhängigen*, zum Ganzen. Auch der *Individualist*, der glaubt mit dem Ganzen nichts mehr zu tun zu haben, vergisst, dass individuell *unteilbar* bedeutet. So wie im *Alleinsein* das im All-Eins-Sein verborgen ist.

Sprache erinnert an den Sinn von Phänomenen im menschlichen Leben. Bei der *Erinnerung* gehen wir nach *innen*. *Sich erinnern* heißt im Englischen *to remember*, also wörtlich *wieder Mitglied werden*. Wir sollen uns erinnern, wieder Glied, also Teil eines Ganzen zu sein. Genauso wie wir, wenn wir unsere eigene *Position* einnehmen, Teil einer gesamten *Komposition* sind. Sprache wird auf diese Weise zu einem Werkzeug, die eigenen Talente und Ressourcen – und letztlich sich selbst – hervorzu- bringen. Der Leitspruch eines Bildungszentrums in Hessen lautet: „Es genügt nicht, dass wir geboren werden. Wir müssen uns selbst nochmals hervor- bringen.“ Und das dauert wohl das ganze Leben. Das ist der längste Geburtsprozess. Therapien und Coaching können diesen Prozess begleiten. Mit professioneller Unterstützung erkennen die Klienten, was das eigene Selbst überhaupt bedeutet und wie es schrittweise zu entwickeln ist.

## Die Sprach-Mechaniker

Therapeuten und Coachs arbeiten wie Mechaniker: Wenn draußen etwas nicht funktioniert, schaut man im Inneren, was lose ist. Klopft der Motor unseres Autos, hat es keinen Sinn zu beschleunigen. Das Auto muss in die Werkstatt. Wenn es klopft, öffnet der Mechaniker den Motor. Er zerlegt ihn. *Beklopfte* Menschen sind extrem verschlossen. Sie machen dicht.

Sprachanalytisch trainierte Coachs haben ein feines Gehör und Gespür für Sprache und ihre Wirkkraft. Ist ein Kunde mit seiner Wirklichkeit unzufrieden, so untersuchen sie dessen Wortwahl und damit das zugrunde liegende Denken, welches sich in den *Äußerungen* widerspiegelt, dem tatsächlich Gesagten wie in der Körpersprache. Neben der etymologischen Herangehensweise arbeitet ein solcher Coach stark assoziativ. Er achtet ebenso auf die Bilder, die sich im Hintergrund des Gesagten verbergen oder mit den verwendeten Worten entstehen. Wie bei *abgeschlossen* oder *verletzt sein*.

In diesem Buch beleuchten wir die Hintergründe des Denkens und Verhaltens. Wir machen Sprachmuster und Bilder, die hinter der Sprache wirken, bewusst. Positive Bilder verleihen Kraft. Negative Bilder verzehren uns. Mit negativen Gedankenbildern können wir uns sozusagen selbst verspeisen und energetisch aushöhlen. Negative Bilder sind ein Produkt der Angst. Ein sprachlich sensibler und bewusster Mensch weiß um die Kraft und Klarheit seiner Bilder. Vielleicht ist das der ursprüngliche

Sinn von *Bildung*. Erst mit dem Bewusstwerden eines Bildes kann der Mensch positive und negative Bilder voneinander unterscheiden und positive Bilder von negativen Schatten befreien. Man wird sozusagen helle.

## **Aufbau und Nutzen dieses Buches**

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil dient die Coaching-Philosophie des Hauptautors als roter Faden. Mithilfe der Hintergrundkulissen von Worten und Redewendungen werden Probleme und Illusionen des Lebens in ein neues Licht gestellt. In dieser Beleuchtung und mit bereits in der Sprache liegenden Hinweisen auf Lösungswege werden neue Möglichkeiten beschrieben, Leben kraftvoll zu gestalten.

Wo immer es sinnvoll erschien, haben wir Inhalte zu Kernsätzen verdichtet und geben Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, Fragen für Ihre ganz eigene Situation mit auf den Weg. Es bleibt Ihnen überlassen, inwieweit Sie diese Ideen für Ihre Veränderung praktisch nutzen.

Im Glossar, dem zweiten Teil des Buchs, sind wesentliche Begriffe in alphabetischer Reihenfolge zusammengefasst. Es eignet sich zum schnellen Nachsehen oder einfach zum Querbeetlesen.

Wenn Sie am Ende dieses Buches angekommen sind, wird sich Ihre Sichtweise und Ihr Gespür für Sprache verändert haben. Auf dem Weg dorthin warten *Wortschätze* darauf, entdeckt zu werden.

Vielleicht haben Sie Aha-Erlebnisse, vielleicht sogar Haha-Erlebnisse, die Sie zum Lachen und damit Ihr Leben wieder in Fluss bringen. Das lateinische *humor* bedeutet *Feuchtigkeit*. Humor schützt vor Vertrocknung und Verkrustung. Humor bringt Ihre *humores* – das sind nach einer mittelalterlichen Naturlehre die im Körper wirksamen Säfte – wieder in Fluss. Damit Ihr Leben saftig ist!

## **COACHEN SIE SICH SELBST**

**Begriffe lassen Gefühle greifbar werden.**

**An den sprachlichen Formulierungen können wir unseren Gefühlshintergrund ablesen.**

Achten Sie auf sprachliche Wendungen, die Sie immer wieder benutzen und schreiben Sie diese auf. Reden Sie mit einem Menschen, den Sie schätzen, und fragen Sie ihn nach markanten Äußerungen, die Sie häufig verwenden. Untersuchen Sie nun, welche Gefühle und Gefühlswelten hinter diesen Worten versteckt sind.

Sie können schon jetzt mit dem Glossar arbeiten und den Gefühlshintergrund so mancher Worte erschließen, beispielsweise wenn Sie auf etwas *erpicht sind*, häufig *Beschwerden* äußern oder gerne *lästern*. Unter diesen Begriffen finden Sie im Glossar Impulse und Schlüsselfragen, mit denen Sie Ihre Hintergründe leichter in Sprache fassen können.

## 2. Nomen est omen *Auf die Kulissen blicken*

Die Dinge sind nicht, wie sie sind.

Sie sind, wie wir sind.

*Aus dem Talmud*

Der seit längerem nicht mehr florierende mittelständische Familienbetrieb eines Coaching-Klienten stand zum Verkauf. Kurz vor der entscheidenden Verhandlung mit dem französischen Interessenten war der Anbieter hochgradig nervös. Im deshalb anberaumten Coaching-Gespräch äußerte er mit angespannter Stimme: „Ich stehe mit dem Rücken an der Wand. Dies ist meine letzte Chance, die drohende Insolvenz abzuwenden und wenigstens einen Teil des Familienvermögens zu retten.“

Im weiteren Gespräch wurde die Gefangenschaft des Mannes in diesem inneren Bild mehr als deutlich: Er fühlte sich stark überlastet und berichtete von Rückenschmerzen. Negative Bilder rauben Energie, sie machen schwach und belasten. Rückenprobleme sind also das Mindeste, was man erwarten kann. Mit dem Bild *Rücken an der Wand* wird üblicherweise Negatives assoziiert. Im negativen Denken sind wir gut trainiert und ketten uns schnell an ein Gefühl von Hilflosigkeit, als hätte uns tatsächlich jemand angeprangert, an die Wand gestellt und mit standrechtlicher Erschießung gedroht.

Die Aufforderung, aus dem negativen Bild ein positives zu entwickeln, machte den Klienten zunächst stutzig. Doch er konnte ihr bald folgen, das Training der eigenen Vorstellungskraft war ihm aus früheren Coaching-Gesprächen vertraut. Nach einigen Minuten des In-sich-Gehens und der Ruhe entdeckte er folgende Möglichkeiten: „Okay, ich stehe mit dem Rücken an der Wand. Im Grunde genommen kann mir von hinten nichts mehr passieren. Ich bin geschützt und habe Halt. Und nach vorne steht mir alles offen. Ich brauche nur vorwärts zu gehen. Meine Zukunft ist offen! Ich stehe am Anfang von etwas ganz Neuem.“ Mit diesem von Selbstbewusstsein geprägten Bild ging er in die Abschlussverhandlung und verkaufte am Ende sein Unternehmen zu einem guten Preis.

## **Worte als Kulisse**

Sprache verweist auf persönliche Hintergründe und Gefühlsbilder, die unser Handeln leiten. Sie lassen sich mit den Kulissen eines Theaterstücks vergleichen. Die Kulisse gibt den Schauspielern einen Bezugsrahmen. Es macht einen Unterschied, ob der Regisseur einen romantischen Dialog zwischen zwei Liebenden vor einer Revolutionsszene mit Pariser Stadthäusern oder auf einer idyllischen Waldlichtung spielen lässt. Einige mögen einwenden: „Ja, aber das ist doch meist durch den Autor, dem Urheber des Stückes, vorbestimmt.“ Genau! Wir Menschen können „unsere Kulissen“ verändern.