



Sprache schafft Wirklichkeit - Teil 2

Letzten Monat konnten Sie lesen, wie Sie sich selbst, nur durch neue Begriffe, positiver beurteilen können. Diesen Monat möchte ich Sie in die Selbstkommunikation mit hinein nehmen. Wie reden Sie mit sich selbst? Welche Gedanken haben Sie über sich?

Erinnern Sie sich an den Werbeslogan „Du bist was Du isst.“? Ja, so sind sie die Werbefachleute. Sie kennen die kleinen Tricks unseres Denkens und Fühlens. Sie wissen, was Sprache für eine Macht sein kann. Sie setzen Worte so gezielt ein, dass Sie, lieber Kunde, deren Produkte kaufen. Mit den viel versprechenden Worten des Werbeslogans kaufen wir eine Illusion mit, ein gutes Gefühl und fühlen uns wertiger. Das ist es auch, was der Hersteller bezweckt. Was machen solche Sätze, wie der oben genannte mit Ihnen? Nehmen Sie diese mit? Vielleicht sprechen Sie sie immer wieder unbewusst aus? Werden sie ein Teil von Ihnen, der Ihr Handeln lenkt? Vielen Menschen geht das so. Davon lebt die Werbung. Beeinflusst von unserem Umfeld und unserer Herkunftsfamilie bilden wir so genannte „Glaubenssätze“, die uns führen und leiten.

Mit unserer Sprache schaffen wir Wirklichkeiten. Wir können durch unsere Worte aufbauen oder abreißen, sind in der Lage uns selbst zu ermutigen oder zu entmutigen, das Positive oder das Negative hervorzuheben.

Da gibt es doch noch eine andere Werbung, die aus einer „Nur-Mutter“ eine Familienmanagerin macht. Diese Öffentlichkeitsarbeit hat unsere ganze Gesellschaft beeinflusst. Eine Frau, die zu Hause Kind und Kegel versorgt, bekam hier die Möglichkeit geboten sich neu zu identifizieren. Sich wieder wohl zu fühlen in der Rolle der Mutter und Hausfrau. Sie konnte ihre Glaubenssätze neu schreiben, anders mit sich selbst sprechen. Es ist so wichtig mit sich selbst gut zu reden, sich selbst erst zu nehmen, auf sein Herz zu hören. Wichtig, mit sich selbst barmherzig umzugehen. Unzählige Menschen suchen täglich den Rat von Therapeuten und Beratern, weil sie es nicht schaffen gut mit sich selbst umzugehen. Verlernt haben auf sich selbst zu achten, ja sich selbst zu achten... Können Sie sich selbst sagen, so ganz für sich alleine, wenn es keiner mitbekommt: „Ich finde mich toll! Ich berühre mich gerne. Ich liebe mich und meinen Körper. Ich habe schöne Augen, schöne Haare, schöne Hände, schöne Füße. Ich bin eine Perle, ein Fels, ich lebe gerne, ich werde heute erfolgreich sein. Ich werde mein Ziel erreichen! ...“

So viele Menschen sind dazu nicht in der Lage. Diese Sätze lösen in Ihnen ein Unbehagen aus. Etwas in ihnen ist im Ungleichgewicht und sie glauben Unwahrheiten über sich selbst. Das führt zu diesem unruhigen Durcheinander tief innen drinnen. Vielleicht betrifft Sie das auch. Es ist aber auch denkbar, dass Sie sich wohl fühlen mit dieser Art zu denken, es für richtig halten. Wenn nicht, dann ermutige ich Sie jetzt in diesem Moment Stellung zu sich selbst zu beziehen. Wenn möglich, sogar physisch aufzustehen und sich selber zuzusprechen: „Heute ist mein Tag der Veränderung! Ich werde fortan mehr und mehr gut zu mir sein, netter und gnädiger mit mir sprechen!“

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin