

Gesagt ist gesagt

Vom leichtfertigen Umgang mit der Sprache

Die Sprache ist ein wesentliches Element menschlicher Kommunikation. Christine Rackuff untersucht die Sprache unseres Alltags, einschließlich der Medien, und zeigt die Kraft, die in den Worten steckt.



Die Achtsamkeit in der Rede ist unter Alkoholeinfluss noch schwieriger zu praktizieren als gewöhnlich.

von Christine Rackuff

Sprache hat viele Formen und Gesichter. Sie kann Werkzeug oder Waffe sein, zerstören oder aufbauen, hilfreich sein oder ablehnend. Eines ist sie in jedem Falle: die wichtigste Form menschlichen Gedankenaustausches. Zugleich ist sie untrüglicher Selbstaussdruck, denn die Worte, die wir wählen, und die Art, wie wir sie vortragen, zeigen viel von uns selbst. Meist ist uns die Kraft der Worte und die Macht, die wir mit Sprache ausüben, gar nicht richtig bewusst.

Sprache wird von unserem ganzen Wesen wahrgenommen. Ein unerwartet grobes Wort „hör bloß auf, dein Geklimper hält ja kein Mensch aus“ kann uns nicht nur physisch erstarren lassen, sondern auch künftig jeden weiteren kreativen Impuls verhindern. Die lapidare schriftliche Antwort „Leider müssen wir Ihnen mitteilen...“ auf die 36. Stellenbewerbung kann den Selbstwert für lange Zeit untergraben. Dabei ist, mit Abstand betrachtet, nur das gekommen, was wir erwartet haben: eine Ablehnung. Andererseits kann ein einziges zustimmendes, bestätigendes „gut gemacht, ich wusste, dass du das kannst“ im richtigen Moment ungeahnte Kraftquellen in uns wecken.

Einfühlsame Sprache ist aufbauend. Sie zeigt Wege und Möglichkeiten, ohne zu manipulieren. Diese Unterstützung haben wir alle in unserem Leben vielfach erfahren, auch wenn wir es inzwischen vergessen haben. Vielleicht blieb sie auch unbemerkt, weil sie nonverbal

stattfand. Die buddhistische Praxis des Tonglen, des Austauschens von sich selbst und anderen, gehört zu diesen edlen Hilfsaktionen.

Zum Fehler scharfer Bemerkungen sagt das Mondlicht-Sutra (zitiert in Gampopa „Der Kostbare Schmuck der Befreiung“): „Auch wenn wir gewisse Fehler sehen, sollten wir sie nicht öffentlich verkünden, denn wer so handelt, wird dieselben Früchte ernten.“ In den „37 Übungen der Bodhisattvas“ sagt Gyaltsé Togme Zangpo: „Sollte euch jemand vor allen Leuten bloßstellen, eure Fehler breittreten und schlecht über euch reden, betrachtet ihn als euren geistigen Lehrer und verneigt euch respektvoll vor ihm.“ Wenn ein Lehrer uns das sagt oder ein Buch uns diesen Weisheitsschatz vermittelt, erkennen wir vielleicht den Wert dieser Worte. Und doch sind wir selten in der Lage, ihnen zu folgen.

„7 Euro 80, bitte schön“, sagt der Kassierer mit einem forschenden Seitenblick auf die hübsche Verkäuferin an der Käse-Theke und betont: „wenn die Kollegin richtig gerechnet hat.“ Sie zuckt zusammen und lächelt unsicher. So sind die kleinen Alltagsgemeinheiten, denke ich, und bitte noch um eine Ecke Tilsiter. „Macht 9 Euro 50.“ Ich sage: „Wenn Sie richtig gerechnet haben.“ Er stutzt, rechnet zweimal eifrig nach, jetzt wird er blass und lacht verlegen. Schön wär's, wenn er sich später bei der Kollegin entschuldigen würde, denke ich.



Missverständnisse entstehen oft, wenn Bedürfnisse nicht klar formuliert sind.

War meine Motivation, hier einzugreifen, wirklich sauber? Oder wollte ich nur moralisch Recht haben und den anderen erziehen? Ganz wohl war mir beim Hinausgehen nicht. Oft kommen unsere Worte spontan und unbedacht heraus und nachdem wir in die Falle der Reaktion gelaufen sind, reden wir uns die Situation schön. Jemand sagt etwas, mit dem wir nicht übereinstimmen, wir können dem Reiz nicht widerstehen und geben dem Impuls zu sprechen nach. Wir nehmen Stellung, ergreifen Partei und nennen das Rat oder dezentes Hinweis. „Hab's ja nur gut gemeint, wollte ihm helfen. Das kann man doch nicht so stehen lassen.“ Der andere empfängt jedoch sehr wohl die zurecht gelegte Unaufrichtigkeit und fühlt sich doppelt unbehaglich. So können Worte Gefühle auslösen.

Mit unsensibler, täuschender, verletzender Rede sind wir unser ärgster Feind.

Wir erfahren über das Gesetz von Ursache und Wirkung, was wir ausstrahlen: Freundlichkeit, Geduld, Misstrauen, Ablehnung, all das, was wir in diesem Augenblick selbst sind, ob wir es denken, sagen oder entsprechend handeln. Wenn wir diesen Zusammenhang nicht sehen, nennt ihn unsere Unwissenheit „Zufall“. Eine der Zehn Unheilsamen Handlungen ist sinnloses Geschwätz, unnütze Rede. Patrul Rinpoche schreibt dazu in seiner derb-gütigen Art: „Ein bisschen Klatsch, scheinbar harmlos und spontan hochgekommen, ist fast immer gespeist von Begierde oder Abneigung. Eine einzige Klatschbase kann bewirken, dass die Verdienste aller Anwesenden verderben.“ Der Buddha vertieft diesen Gedanken: Alles, was nicht im Sinne des Dharma gesprochen ist und somit nicht zur Befreiung führt, kann als sinnlose Rede gelten. Würden wir uns daran halten, könnten wir die meiste Zeit wohl schweigen.

Worte sind Schlüssel. Bildlich gesprochen öffnen Worte Türen: zu anderen Menschen, auch zu Erkenntnissen über uns selbst. Oftmals weiß man nicht, was man glaubt oder unbewusst denkt. Mit kritischer Achtsamkeit finden wir es heraus, indem wir uns selbst einfühlsamer zuhören. Werden wir zum Beispiel gefragt, was wir uns im Leben wünschen, antworten wir meist mit dem, was wir nicht möchten: nicht krank, nicht arbeitslos, nicht arm sein usw. Erst die Nachfrage „Was willst du denn wirklich?“ bringt uns unseren verborgenen Bedürfnissen näher, dorthin vielleicht, wo wir nur ein freundliches Wort vom Partner brauchten, Anerkennung von den Eltern, Bestätigung am Arbeitsplatz, um frei zu sein von Ängsten und daraus entstehenden körperlichen Beschwerden. Entschlüsseln wir diese Denkmuster nicht, bleiben wir in der Opferrolle, weil der menschliche Geist zur emotionalen Identifikation mit dem neigt, was er wahrnimmt, statt Verantwortung für die eigenen Einstellungen zu übernehmen.

In den buddhistischen Texten aller Fahrzeuge lesen wir

das in vielen Varianten. Das Greifen nach dem Selbst wird hier als die Ursache allen Leidens erkannt. Es umfasst Handlung und Sprache, kurz alles, was wir mit Körper, Rede und Geist auslösen. Das Greifen nach dem Ich zeigt sich im Festhalten an einem vermeintlich unabhängigen Ich – diesem nicht existenten Wesen. Zwar gibt es nach buddhistischer Auffassung kein unabhängiges Ich, dennoch denkt das Ich, spricht es, hört es unablässig. „Jetzt muss ich mal was dazu sagen“, „die Frau finde ich schön, den Hund finde ich hässlich“. Die westliche Geisteskultur stärkt dieses ichbezogene Denken und zeigt sich in Sätzen wie: „Raus mit der Sprache, sag einfach, was du denkst“, „zeig ihnen, wo es lang geht.“ Denn Macht und Durchsetzungskraft sind in der westlichen Zivilisation hoch geschätzte Werte. Frei nach dem Motto „Ich spreche, also bin ich“. Den Ansporn, mit Vollgas auf der Gewinnerstraße zu fahren, vermitteln tagtäglich Werbung und Medien.



Mehr Einfühlsamkeit beim Sprechen bringt mehr Harmonie.

Manipulation – die Sprache der Werbung und Medien

Politik, Werbung, Computerspiele zeigen uns die Welt von heute (und morgen). Wer dazugehören will, übernimmt ungeprüft Sprache und Verhalten, die kühle Strenge von Sabine Christiansen oder das Nähe und Vertrauen vorgaukelnde Sich-über-den-Tisch-beugen von Sandra Maischberger. Wenn das im Fernsehen so gut ankommt, wird es wohl auch beim Familientreffen oder im Job Wirkung zeigen.

Werbung und Medien propagieren eine Spaß-Generation über Handywerbung, Bacardi-Rum oder das Deo mit totalem Frische-Kick, körperbetont und „cool“, Muskeln auch dort, wo man sie bisher nicht vermutete. ‚Du darfst‘ ist die Devise, „gut drauf sein“ Pflichtprogramm. Wer das nicht schafft, fällt durch beim Reifetest unserer Event-Kultur und spielt nicht mehr mit. Hat man Pause, geht man „abhängen“; reicht die Energie nach einem langen Arbeitstag nicht mehr, ist ein „chill out“ fällig.

Sprache und Denken sind untrennbar miteinander verbunden. Wo das Ausdrucksvermögen verarmt, Gedanken und Emotionen nur noch verkürzt und in Slogans wiedergegeben werden, ist eine differenzierte Betrachtung kaum mehr möglich. Die Reflexionsfähigkeit leidet und Einfühlsamkeit für den Austausch mit anderen hat keinen Raum mehr. Wichtige Themen werden zu Sprechblasen verkürzt, die Freundlichkeit der Großmutter

am Mittagstisch wird im knappen Satz des Enkels gewürdigt: „Oma ist voll cool.“ Eine Umfrage meldet, dass in deutschen Familien im Durchschnitt täglich rund acht Minuten miteinander geredet wird. Das reicht nicht, um wirklich Wichtiges auszuloten.

Vielleicht ist dies ein Grund dafür, dass unsere Sprache so arm an echten Beschreibungen wird, an feinfühlig bildhaften Formulierungen, die einen Moment der Werdung brauchen. Vielleicht haben wir einfach keine Zeit mehr für eine gepflegte Sprache und liebevolle Worte? Menschliche Zuwendung, besonders die verbale, kommt aber nicht ohne einen gewissen Zeitaufwand aus. Die 8-Minuten-Statistik beschreibt eine schleichende soziale Katastrophe. Die Medien springen gern in die Kommunikationslücken – oder sind sie ihre Erzeuger?

Werbung beispielsweise, allgegenwärtig, ob im Wohnzimmer oder auf dem Weg zur Arbeit, fördert den sorglosen Umgang mit Sprache. „Das einzig Wahre“ ist der Slogan für ein ähnlich klingendes Bier. Air France fliegt, „wo der Himmel am schönsten ist“, und Lufthansa gibt „alles für diesen Moment“, assoziiert werden sollen Freiheit, grenzenlose Unabhängigkeit. Sprache schwelgt in Bildern, zieht uns hinein, und unser Unterbewusstsein nährt die Begierde nach Reisen zu Wohlfühlpreisen und Marlboro-Abenteuer fast mit Pferdegeruch.

„Mensch bleiben. Viel Wert in diesen Zeiten“ Mit diesem Anspruch wirbt Schauspielerin Iris Berben in einer Großanzeige für die Sparkassen-Finanzgruppe. Sie spricht damit ein Grundbedürfnis nach Menschlichkeit, nach Vertrauen und Wahrheit an. Dass wir diese Ur-Sehnsucht ausgerechnet im Finanzgeschäft befriedigen sollen, ist eine ebenso subtile wie perverse Irreführung. Geld und Menschlichkeit schließen äußerst selten haltbare Bündnisse.

Unsere so genannte Unterhaltungskultur ist stolz darauf, dass sie sich so nennen darf. Fernseh-Talkshows wetteifern, wer am deftigsten auftritt, um den anderen ‚alt‘ aussehen zu lassen. Wer lädt schon gern jemanden ein, der unauffällig ist, nur dann spricht, wenn er etwas zu sagen hat, der den anderen ausreden lässt und ihn nicht nur als Stichwortgeber für die eigene Geschichte benutzt. Für ihn hat die Gesellschaft entlarvende Bezeichnungen wie „Weichei“ oder „Langweiler“ parat.

„Mädel, sieh zu, dass du Lacher bekommst, wenn du einen Vortrag hältst oder eine Geschichte erzählst. Die ganze banale Wahrheit will sowieso keiner wissen“, gab mir mein stets hilfsbereiter Lokalchef mit auf den Lebensweg, als ich mein Zeitungsvolontariat beendete. Ich habe es nie vergessen. Manchmal handle ich noch heute danach, Jahrzehnte später. Auf Pointe sprechen, Applaus

Zweifelhafter Gebrauch von Sprache in der Werbung.



erhaschen, sich in Konkurrenz und im Schlagabtausch zum Gegenüber ausdrücken und darstellen können, das ist in. Übertreiben ist salonfähig, ein persönliches Erlebnis auszuschnüffeln und zu übertreiben, damit es sich spannender anhört.

Gute Nachrichten sind wichtiger als negative, mahnt S.H. der Dalai Lama auf einem internationalen Verleger-treffen im Mai 2004 in Delhi. Er fordert die Medien auf, bewusst mehr undramatische, menschliche Themen aufzugreifen. „Dass Tausende und Abertausende Kinder jeden Tag von ihren Eltern, Freunden oder Hilfsorganisa-tionen verantwortlich versorgt werden, damit sie zu guten Menschen heranwachsen können, halten wir alle für selbstverständlich. Die Medien interessieren sich vorwiegend für das Negative. Menschliche Werte wie Mitgefühl sind selten eine Zeile wert.“ Deshalb glauben viele Menschen, die Welt sei schlechter geworden. „Mein Gefühl ist, dass während des letzten Jahrhunderts die Welt sicherer und besser geworden ist,“ so die Einschätzung des Dalai Lama. Größte Aufmerksamkeit sollten die Medien nicht der Politik oder Wirtschaft schenken, sondern der Menschlichkeit. Wie zur Bestätigung dieser Ermahnung entdeckte ich im Berliner „Tagesspiegel“ die folgende Notiz:

Offene Rechnung. An der Kasse im Supermarkt bemerkt ein älterer Herr, dass er sein Portemonnaie vergessen hat. Hinter ihm steht ein jüngerer Mann mit Rastazöpfen, zückt ohne Zögern die EC-Karte und zahlt für ihn. Darauf der Ältere: „Wir kennen uns doch gar nicht, wie kommen wir denn jetzt zusammen?“ – „Man sieht sich bestimmt“, antwortet der Jüngere, verabschiedet sich freundlich und geht. Ereignis mit Seltenheitswert? Vielleicht sind Freigebigkeit und Mitgefühl nicht so selten, wie wir glauben. Vielleicht berührt eine Erfahrung wie diese, weil sie die Augen öffnet. Wir erkennen, dass wir aus Gewohnheit jammern, kritisieren und anderen Negatives unterstellen, um uns dadurch besser zu fühlen. Das ist eine Selbsttäuschung. Im Alltag halten wir uns oft an das, was uns vertraut ist: Dazu gehören Emotionen wie Neid, Enttäuschung, Ärger, Unzufriedenheit und Groll. Trotzdem ist eine tiefe Sehnsucht in uns nach Frieden, Gleichmut, Freundlichkeit und Güte. Leider vergessen wir sie allzu häufig und geben ihr auch sprachlich keinen Ausdruck.

Das edle Schweigen gilt in den Wurzeltexten der Meister als hohe Stufe der Selbstverwirklichung und der Achtsamkeit. Es gibt Raum für Kontemplation, Meditation und Reflexion. Ganz naturgemäß, fast nebenbei, erfahren wir die verborgene Heilkraft der Stille. Wie Laotse sagt „Die größte Offenbarung ist die Stille“. Und jene, mit denen wir sie teilen, erfahren sie auch. Auf diesem Boden gedeihen beide Pflänzchen: Einfühlsames Zuhören und heilsame Rede, zwei Seiten derselben Medaille, ebenso wie Reden und Schweigen zwei Seiten dieser Medaille sind. Wir müssen uns nicht grundsätzlich für das eine und damit gegen das andere entscheiden. Wahrscheinlich haben wir nur unsere Achtsamkeit zu schulen, wann Reden Silber und Schweigen Gold ist, wie es sprichwörtlich heißt. Es kann auch umgekehrt sein.