

Heiderose Gärtner-Schultz



EDITION **Leid**faden

Der richtige Satz zur richtigen Zeit

Kurzzeitberatung
in der Trauerbegleitung

V&R



EDITION **Leid**faden

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Heiderose Gärtner-Schultz

Der richtige Satz zur richtigen Zeit

Kurzzeitberatung in der Trauerbegleitung

Mit einem Vorwort von Monika Müller

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 3 Abbildungen

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.

ISBN 978-3-647-40286-4

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: [gerhardp, pearl/Shutterstock.com](http://gerhardp.pearl/Shutterstock.com)

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen
Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Inhalt

Vorwort	7
Zu Beginn	9
 Teil 1	
Was ist Kompaktberatung?	11
Menschenbild	12
Dezentrierung	17
Die Macht der Worte	19
Die Wirkmächtigkeit des Wortes in der Bibel	22
Das Wort in der Poesie	23
Die Bedeutung von Worten im Märchen	24
Segen und Fluch	25
Serendipität	28
Erlösung vom Machbarkeitswahn	29
Hirnphysiologische Erkenntnisse	30
Der Geistesblitz	30
Der Aha-Effekt	31
Kompaktberatung als Modell der Zukunft	34
Der Hintergrund: Apophthegmata der Wüstenmönche	38
Bedingungen der Entstehungszeit der Apophthegmata	38
Herzens- und Seelenbildung als Vorbereitung der Apophthegmata-Begleitung	39
Die seelsorgliche Begleitung der Wüstenmönche und -nonnen als Vorbild für eine Beratungsarbeit von heute	44
Wie funktioniert Kompaktberatung?	45
 Teil 2	
Wenige Worte nützen	47
Schlüsselmomente	52

Leid und Tod sind Teil des Lebens	55
Umgang mit der Vergänglichkeit des Daseins bei Frankl	55
Hilfslosigkeits- und Sinnlosigkeitsgefühle	60
Trauer als Neuanfang	66
Sterben als Aufgabe betrachten	68
Suizid als gesellschaftlicher Unfall?	69
Leben gelingt im »Dazwischen«	72
Zwischen Versöhnung und Verzweiflung	76
Zwischen Annahme und Auflehnung	79
Zwischen Weisheit und Besserwisserei	82
Zwischen Gelassenheit und Gleichgültigkeit	84
Zwischen Liebesfähigkeit und Hartherzigkeit	86
Teil 3	
Wie finde ich die richtigen Sätze zur richtigen Zeit?	89
Geistesgegenwart	89
Auftragsklärung	90
Antennen auf Empfang	92
Wie Wahrnehmung funktioniert	92
Intuition	101
Kreativität	103
Bildliches Denken	105
Differenzierte Wahrnehmung	106
Spielen	110
Achtsamkeit	113
Versöhnung	119
Humor	121
Gebet/Meditation	124
Staunen	128
Das richtige Wort zur richtigen Zeit – wie kann das gehen?	130
Die richtige Gelegenheit – Kairos	130
Zuhören	130
Agieren	131
Loslassen auf Zukunft hin	133
Zum Mitnehmen	133
Literatur	134

Vorwort

Gerade in der Begleitung trauernder Menschen gibt es oft lang andauernde Prozesse, die irgendwann nicht mehr mit der Verlustbearbeitung zu tun haben. Manchmal gibt es das Problem, dass Klientinnen sich nicht von der Beraterin trennen möchten, weil sie ihnen treue Gesamtlebensbegleiterin wurde oder sogar ansatzweise Ersatzperson für den verlorenen Menschen. Gerade hier ist meines Erachtens die Kompaktberatung angebracht, um nicht ausschließlich in Endlosschleifen auf den erlittenen Verlust zu schauen, sondern auf ein mögliches und ein möglichst gutes Leben mit dem Verlust.

Bei der Kompaktberatung wird besonders die Expertinnen-schaft der Klientin («die immer schon ihre Lösungen mitbringt») für ihre eigenen Probleme in den Vordergrund gestellt. Nach vorn gerichtet geht es darum, eine Atmosphäre zu schaffen, in der ausreichend Raum für die Trauer ist, in dem kreative Lösungen und positive Zukunftsbilder erschaffen werden können. Es geht um den Ausdruck und Fortschritt eines Problems, nicht so sehr um seine Entstehung.

»Es gibt im Leben immer Augenblicke, wo man überrascht wird [...] Nicht von einem Ereignis, dem Gang der Dinge, sondern von einem Satz. Von einem einzigen Satz, den man dann nicht vergessen kann«, so der große Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki in einem Interview im Oktober 2008 mit der FAZ. Auch Klienten sagen so etwas nicht selten zu ihren Beraterinnen und Begleiterinnen: »Damals haben Sie mal das und das zu

mir gesagt, das war ein Wendepunkt ...« Oder: »Verstanden habe ich es nicht direkt, aber gewirkt hat es irgendwie ...« Solche »Zauberworte« haben das Ziel, andere Sichtweisen und ungenutzte Ressourcen der Klientinnen hervorzulocken und zu aktivieren. Nicht zuletzt die paradoxe Intention ist dafür ein einleuchtendes Beispiel.

In der Kompaktberatung geht es vor allem um Intuition, um zu gegebener Zeit beim richtigen Menschen das passende Wort zu finden. Dazu bietet das Buch viel Hintergrundwissen und eine Fülle anschaulicher Beispiele und Möglichkeiten.

Den Leserinnen wird es überlassen sein, sich in dieser Intuition zu üben und sie nicht mit spontanem Bauchgefühl und dem Geben von Ratschlägen zu verwechseln.

Monika Müller

Zu Beginn

»Ein Satz kann ein Leben verändern« – das ist eine Erfahrung, die Menschen immer wieder machen. Sie vergessen dieses Erlebnis in ihrem ganzen Leben nicht. »Es geht einem ein Licht auf«, sagen wir, wenn eine neue Erkenntnis uns trifft. Diesem Phänomen wird in diesem Buch nachgespürt. Kann man und wie kann man durch einen Satz, eine Geschichte im Anderen etwas auslösen, was ihm weiterhilft? Allein die »Kraft des Staunens, des Erwartens, des Wunderns löst wundersame Dinge in uns aus, in alle Richtungen« (von Hirschhausen, 2016, S. 25).

Mein Beratungsansatz, ich habe ihn Kompaktberatung genannt, geht davon aus, dass vieles im zwischenmenschlichen Bereich möglich ist, was wir manchmal nicht zu hoffen wagen oder nicht glauben. Mithilfe von kurzen verbalen Eingriffen gilt es, Menschen in ihrem Leben auf die Sprünge zu helfen; vorausgesetzt ist, dass sie das auch wollen. Die Erkenntnisse der Neuroplastizität zeigen, dass Verhaltensänderungen durch verblüffende Interventionen hervorgerufen werden können (Hüther, 2005). Deshalb lohnt es sich, für die Situationen gerüstet zu sein, in denen ein Satz oder eine Geschichte gefragt ist, die den Anderen voranbringt. Worte können heilen und somit als »ohrale Medizin« (von Hirschhausen, 2016, S. 411) betrachtet und eingesetzt werden.

Heiderose Gärtner-Schultz

Teil 1

Was ist Kompaktberatung?

Dieses Beratungsmodell zählt zu den Kurztherapien, die Ende der 1960er und Anfang der 1970er Jahre größere Beachtung fanden. In einer Kurztherapie, einer begrenzten Begleitung, werden die Probleme, Konflikte und Störungen nicht vertieft, sondern es werden die vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen genutzt. Bei dieser Beratungsform werden keine Interpretationen des Gesagten durch Beratende vorgenommen, sondern es wird phänomenologisch vorgegangen. Daher werden zum Beispiel keine Warum-Fragen gestellt.

Eine Kurztherapie bzw. die Kompaktberatung kann auch deswegen kurz sein, weil sie von der Annahme ausgeht, dass innerhalb der Beratungszeit nur Anregungen und Anstöße für die eigentlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozesse gegeben werden, die im konkreten Alltag des Menschen umgesetzt bzw. vollzogen werden müssen.

Die lösungsorientierte Kurzzeitberatung wurde vor allem im Beratungsformat nach Steve de Shazer (2004) entwickelt. Die Welt der Probleme und Herausforderungen wird verlassen und man konzentriert sich auf Lösungen, Wünsche, Ziele und Ressourcen. Die Suche nach den eigenen Quellen und das Extrahieren von im Leben Gelungenem werden geübt, anstatt auf die Analyse der Probleme und deren Entstehung zu schauen. Um diesen Ansatz zu verwirklichen, wird zum Beispiel zu Beginn

des Gesprächs gefragt, was der Klient in der vergangenen Woche an Positivem erlebt und getan hat, wie etwa Sport oder andere Hobbys. Dadurch wird auf Bejahendes eingestimmt.

Lösungsfokussiertes Arbeiten hat zum Ziel, mit dem Rat- und Trostsuchenden gemeinsam Perspektiven zu entwickeln, die ermutigen, die selbst gefundenen Schritte in Richtung der angestrebten Ziele zu gehen. Die angewandte Kommunikation verzichtet auf Festlegungen, die sich aus Diagnosestellungen ergeben, weil diese sich vorwiegend an den Defiziten des Individuums ausrichten.

Menschenbild

Die Überlegungen zur hier dargestellten Begleitung basieren auf den Grundüberlegungen zum Menschenbild der sinnorientierten Psychotherapie, die der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl entwickelt hat. Der Begründer der Logotherapie war dem jüdischen Glauben und Menschenbild verpflichtet. Dementsprechend ist die Logotherapie keine Therapieform, die sich mit Religion und Glauben als einem pathologischen Phänomen auseinandersetzt. Sie legt den Menschen nicht auf eine psychologische Theorie fest, sondern bezieht vielmehr das logotherapeutische Menschenbild und den Geist als anthropologische Grundkonstante in die Überlegungen vom Menschsein mit ein. Das Geistige ist die in jedem Menschen angenommene Größe, die nicht erkranken kann und immer ansprechbar ist. Gleichzeitig ist das Geistige stets unverfügbar und lässt sich nicht hervorzingen. Das Postulat der Unverfügbarkeit des Geistes bedingt, dass ein Mensch nicht eingeordnet oder festgelegt werden kann nach dem Motto: »Die bipolare Störung von Zimmer 2.«

Viktor E. Frankl wurde 1905 in Wien geboren. 1939 erlitt seine Karriere einen schweren Einbruch durch seine Internierung in das Konzentrationslager Auschwitz. In der Zeit der Inhaftierung legte er gedanklich den Grundstein für seine wei-

teren Überlegungen zur Anthropologie, als deren Konsequenz er die Existenzanalyse und Logotherapie entwickelte (Frankl, 1996). Frankl wurde später Professor für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien, zugleich unter anderem Professor für Logotherapie an der United States International University von Kalifornien.

Als Jude, der sich der alttestamentlichen Tradition verpflichtet weiß, zitiert Frankl immer wieder Bibelstellen und gebraucht diese für seine Argumentation. Gerade seine Ausführungen über das Menschenbild können für ein Gespräch mit Theologen, Philosophen und Psychologen wesentlich sein, zumal er auch den Grenzbereich zwischen Theologie und Psychotherapie ausdrücklich beleuchtet (vgl. Frankl, 1974).

»Der Mensch ist nichts weiter als ...« – gegen diesen stereotypen Halbsatz des Reduktionismus hat Frankl sein Leben lang gekämpft. Mit Sigmund Freud, der in seinem Ansatz der Psychoanalyse zu verstehen gab, der Mensch sei nicht »Herr im eigenen Hause«, sondern von seinen Trieben dominiert, wandte man sich dem Determinismus zu: Der Mensch war durch das ihm innewohnende »Es« vom »Unbewussten« gesteuert. Alfred Adler hob danach das Einmalige des Menschen hervor und begründete die Individualpsychologie als sogenannte zweite Wiener Schule. Viktor E. Frankl vertrat hingegen innerhalb seiner Existenzanalyse ein Bild des Menschen, das wesentlich von seiner Persönlichkeit geprägt ist und der damit verbundenen Geistigkeit, die sich in Freiheit und Verantwortlichkeit zeigt. Nach Frankl besitzt der Mensch die Fähigkeit, die Frage nach dem Sinn von Handeln und Leben zu stellen und beantworten zu können. Als sprachbegabtem Vernunft- und Verstandeswesen sind dem Menschen die Voraussetzungen für eine selbstbezogene Sinnreflexion gegeben. Frankl sieht den Menschen nicht einseitig biologisch, psychologisch oder soziologisch vorherbestimmt. Menschliche Ganzheit ist vielmehr eine psycho-physische und

geistig-personale Einheit, die mehrdimensional ist, wobei sich die geistige Ebene der Verfügbarkeit entzieht (Dimensional-ontologie). Frankl erläutert zum Verständnis des Geistbegriffs, dass, wenn ein dreidimensionaler Gegenstand (zum Beispiel ein Zylinder, ein Kegel oder eine Kugel) auf eine Fläche projiziert wird und wenn man nur die Projektion sieht, ein wichtiger Bereich vernachlässigt wird, weil man nur das zweidimensionale Abbild sieht (Frankl, 1984). Es gilt daher, die geistige Ebene in die Behandlung einzubeziehen. Man muss laut Frankl dem Menschen wieder Mut zum Geist machen und den »Willen zum Sinn« anregen (Frankl, 1982). Denn der Mensch hat Geist und ist ein geistiges Wesen. Als Mensch, hineingeboren in eine bestimmte Zeit und versehen mit individuellen Anlagen, ist er einerseits dem Schicksal ausgeliefert, kann aber andererseits eine Haltung dem Vorfindlichen gegenüber einnehmen, die ihn dann nicht mehr ausgeliefert sein lässt. Er kann sich seinen Bedingungen biologischer, psychologischer und sozialer Natur gegenüber verhalten. Er ist nicht machtlos preisgegeben. Der Mensch ist zur Selbstbestimmung fähig. Seine Bedingungen konditionieren ihn zwar, aber er hat die Freiheit, damit umzugehen. Der Geist ist Trostmacht bei Schicksalsschlägen, wie bei Arbeitsverlust, Verfolgung oder schwerer Krankheit. Der Mensch fängt dort an zu sein, wo er sich seinen Bedingungen gegenüberstellt. Frankl benutzt den Begriff der Selbsttranszendenz für die Möglichkeit des Von-sich-selbst-Absehens und des Über-sich-hinaus-Gehens.

Ein sinnvolles Leben ist jedem Menschen möglich. Es gilt, den Sinn des jeweiligen Momentes aufzuspüren. Er ist da und kann gefunden werden (Gärtner, 1997). Wie das richtige Handeln aussieht, vermittelt das Gewissen (Frankl, 1984). Auch ein Todkranker kann seinem Lebensrest Sinn abgewinnen und sich zum Beispiel dem Tod in gelassener Hingabe stellen.

Mag durch die kurze Beschreibung des Frankl'schen Ansatzes dem Lesenden der Gedanke eines eingeforderten Heroismus

durch den Kopf gehen, so ist das durchaus ein Vorwurf, mit dem sich Frankl auseinandersetzen musste. Allerdings muss man sagen, dass das Postulat der Kraft des Geistes und die Tatsache, dass seine Überlegungen und Hilfsmethoden aus Erfahrung gewonnen und weiterverarbeitet wurden, dieses schnelle Urteil entkräften. Er verbrachte vier Jahre im Konzentrationslager und war sich sicher, dass die »Trotzmacht des Geistes«, wie ein Buch von ihm heißt, ihm sein Überleben trotz widriger Umstände sicherte. Das, was er für sich in dieser Zeit erfahren hatte, wollte er an alle Menschen weitergeben. Diesen Lebensplan hat er nach der Befreiung aus dem Lager auch verwirklicht.

Die Kompaktberatung beruht auf den Frankl'schen Überlegungen, dass der Mensch auf Sinn ausgerichtet und bestrebt ist, in allen Lebenslagen und Problemsituationen Sinn zu erkennen. Er wird in einer für ihn schwierigen Lage versuchen, Antworten auf die Frage nach dem Sinn zu bekommen, und er wird bemüht sein, für ihn unsinnige Situationen und Erlebnisse zu klären.

Der Geist als virtuelle Größe garantiert einen Erfolg des Miteinander-in-Beziehung-Tretens. Er ist auch in aussichtslos erscheinenden Fällen vorhanden und bietet die Möglichkeit, Schlüssel für scheinbar Unlösbares zu finden. Das Geistige ist sozusagen als etwas Weiteres und Drittes zu denken, eine Ebene, die sich dazwischenschiebt und vorhanden, aber nicht beeinflussbar ist. »In diesem Dazwischen entsteht jedoch noch etwas, das sich dem Mittelbaren und dem Unmittelbaren entzieht, das sozusagen als Drittes zu den zwei sich Begegnenden hinzutritt. Es ist an sich unvermittelbar. – *Das Unvermittelbare*: Alle jene Ereignisse im Dazwischen der beratenden und therapeutischen Beziehung, welche nicht vorhersehbar, nicht einsetzbar oder machbar, nicht reproduzierbar sind und deshalb auch unvermittelbar bleiben, haben die Charakteristik von etwas überraschend Eintreffendem. Dieses Eintreffende im Zwei der Begegnung wird nun zum ›Dritten‹. Das Dritte selbst ist kaum

definierbar. Im Nachhinein hingegen ist das Ereignis des Dritten beschreibbar und vergleichbar. Gewisse Randbedingungen, welche zum Ereignis führen können, sind ebenfalls bestimmbar, niemals jedoch die Logik des zwingenden Eintretens des Dritten. Ähnliche Phänomene der Unsicherheit und der Unschärfe in Bezug auf die Erfassung von erscheinenden und eintretenden Ereignissen kennen wir in der Naturwissenschaft« (vgl. Eberhart u. Knill, 2009, S. 54 f.). In der Begegnung, im Gespräch von zwei Menschen nimmt ein »Drittes« in Gestalt einer Geschichte, eines Wortes teil und erweitert den Dialog, sodass er zum Trialog wird. Aus dem Gesagten wird Geschehendes, es ereignet sich etwas. Die Unterbrechung von Problemfokussierung wird mithilfe von Dezentrierungsübungen, seien sie aus dem Bereich der Musik, der bildenden Kunst oder des Tanzes, angeleitet. Bewusst wird ein Drittes als Medium eingeführt, das eingeschliffenes und gewohntes Denken unterbricht. Dieses »ganz Andere« eröffnet Freiräume und lässt dem menschlichen Geist (vgl. Frankl, 1984) Spielräume, die nach dieser Aktion zur Problemlösung genutzt werden können. Die Angebote zur Dezentrierung sind absichtsfrei und ihre Wirkung ist nicht planbar.

Als Möglichkeiten, das Geistige zu stimulieren, hat Frankl unter anderem die Nutzung des Humors und die paradoxe Intention entwickelt. Mithilfe des Unerwarteten werden Reize ausgesendet, die Verblüffung, in der heutigen Diktion einen Aha-Effekt, auslösen. Dieses Geschehen ist ungewöhnlich und lenkt von der Problemfokussierung ab. Die Dezentrierung schafft weite »Spiel«räume zum Denken, Tun und Schaffen. Eine neue Sicht auf das Geschehen entsteht. Was den Blick verstellte, ist wie weggezogen. Ein Stück »frei werden« ist entstanden. Etwas ist dazwischentreten, die Verblüffung, ein Drittes, das Distanz schafft.

Dezentrierung

Der Begriff »Dezentrierung« kann aus der Entwicklungspsychologie hergeleitet werden. Er bezieht sich auf die Phase der Beziehungsaufnahme des Kindes zu anderen und das Verlassen der Selbstbezogenheit (vgl. Eberhart u. Knill, 2009). Das Wort »dezentrieren« beschreibt also den Schritt eines Kindes zu einer neuen Form der Wahrnehmung. War zuerst nur ein Gegenstand für das Kind wahrnehmbar, wird mit zunehmendem Alter auch die Konzentration auf etwas Zweites möglich (Piaget, 1983).



Abbildung 1:
Mehrdeutig, Heiderose
Gärtner-Schultz, 2017

Dezentrierung, das heißt kurze Interventionen, die neue Assoziations- und Denkmuster provozieren, meint in der Beratung und Begleitung, den in und mit seinem Problem verstrickten Menschen die Chance zu geben, sich aus der eigenen Problemumklammerung zu lösen. Dies kann in unterschiedlichen Weisen erfolgen, wie etwa durch Humor, paradoxe Intention, Kunst-

installation oder Ähnliches. Vertreter des Konstruktivismus wenden zum Beispiel paradoxe Aufgaben zum konsequenten Wechsel von Wahrnehmungspositionen an. Ziel ist, die verfügbaren Handlungsoptionen zu erweitern. Es geht um Vergrößerung von Möglichkeiten, die sich eine Person durch dieses Vorgehen eröffnen kann. Dies ist im Beratungskontext von entscheidender Relevanz. Es werden festsitzende und oft negative Überzeugungen destabilisiert und überraschende Perspektiven eröffnet.

Bei einem Vexierbild sind verschiedene Formen oder Gesichter zu erkennen, je nachdem, wie ein Mensch darauf schaut. Ich sehe, was ich aufgrund meiner Geschichte und Herkunft sehen kann und will. Mithilfe der Sichtweise eines anderen kann ich im Bild und eventuell auch im Leben etwas sehen und erkennen, was ich bisher nicht wahrgenommen habe. Eine andere Perspektive kann sich eröffnen.

Neues und anderes in einer scheinbar ausweglosen Situation erkennen zu können wird durch eine Dezentrierung möglich, einer gezielten Wegwendung vom Problem. Aber wie kommt es, dass zum Beispiel eine nachdenkliche Anekdote, etwas zum Schmunzeln oder die Beschäftigung mit ganz anderen Dingen bewirkt, dass der Knoten sich löst und ein Problem den Menschen nicht mehr vollständig im Griff hat?

Es ist das Mehr, der Geist, dem durch gezielte Ablenkung Raum verschafft wird. Es geschieht etwas, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ein kurzer Satz führt die Gedanken auf andere Bahnen. Durch die Beschäftigung mit etwas anderem geschieht ein Stück Befreiung. Etwas tritt dazwischen. Aus einem Dialog wird ein Trialog. Als Zweites weitet diese Interaktion den Blick nicht nur durch das andere Tun einer Sache, sondern eine neue Dimension nimmt im Interaktionsgeschehen Platz. Der Trialog öffnet sich in einen anderen Bereich. Das Gehirn reagiert auf die anderen Reize, kreative Areale werden

angesprochen, spirituelle Dimensionen tun sich auf und die Atmosphäre wird frei und offen für Ungedachtes, Unbewusstes und Unverfügbares.

Wenn in dieser Arbeit davon gesprochen wird, dass dem Dritten Raum gegeben wird und konkrete Anleitung dafür angeboten wird, meint dieses Bild einen inneren, virtuellen Bereich, nämlich die Öffnung von eingefahrenen Haltungen hin zu etwas Neuem und die Erweiterung der mentalen Einstellungen auf unvorhergesehene Geschehnisse. Wenn vom »third space« (Bhabha, 2000) die Rede ist, kann zum Beispiel auch an etwas Konkretes, wie eine Bühne, gedacht werden. Es kann nach Paulo Freire (1971) zudem die Zeit gemeint sein, die zwischen Vision und Verwirklichung eines Zieles liegt, oder ein virtueller Übungsplatz, in dem neue Verhaltensmuster erprobt werden.

Die Macht der Worte

Eine groß angelegte Studie zeigte, wie wichtig ausgetauschte Worte sein können. Die eine Gruppe hatte die Aufgabe, während ihrer täglichen Fahrt zur Arbeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln ein Gespräch mit jemandem anzufangen. Die andere war mit Walkman etc. »bewaffnet« und sollte jeden sprachlichen Kontakt vermeiden. Diejenigen Teilnehmer, die mit anderen reden mussten, empfanden erstaunlicherweise und unabhängig davon, ob sie introvertiert oder extrovertiert waren, die Fahrt als angenehmer. »Die Erkenntnisse der Neurowissenschaft bestätigen die Wirkung von Worten. Sie wirken sich positiv auf den gesamten menschlichen Organismus aus« (von Hirschhausen, 2016, S. 272).

Worte tun gut, sie wirken und haben Macht. »Jemanden mit gereimten oder verdichteten Worten zu beruhigen und zu beschwören, gehört zu den ältesten Heilungsritualen« (von Hirschhausen, 2016, S. 411). In Begleitung und Beratung »berühren« wir Menschen mit Worten und »rühren« im bes-

ten Fall ihr Herz an. Mit dem Begriff »berühren« wird deutlich gemacht, dass miteinander zu sprechen mehr ist als ein Gedankenaustausch. Worte »machen etwas« mit dem Anderen, wie Wilhelm Willms in seinem Gedicht sagt:

Wußten sie schon

Wußten sie schon
daß die nähe eines menschen
gesund machen
krank machen
tot und lebendig machen kann
wußten sie schon
daß die nähe eines menschen
gut machen
böse machen
traurig und froh machen kann
wußten sie schon
daß das wegbleiben eines menschen
sterben lassen kann
daß das kommen eines menschen
wieder leben läßt
wußten sie schon
daß die stimme eines menschen
einen anderen menschen
wieder aufhorchen läßt
der für alles taub war
wußten sie schon
daß das wort
oder das tun eines menschen
wieder sehend machen kann
einen
der für alles blind war
der nichts mehr sah

der keinen sinn mehr sah in dieser welt
und in seinem leben
wußten sie schon
daß das zeithaben für einen menschen
mehr ist als geld
mehr als medikamente
unter umständen mehr
als eine geniale operation
wußten sie schon
daß das anhören eines menschen
wunder wirkt
daß das wohlwollen zinsen trägt
daß ein vorschuß an vertrauen
hundertfach auf uns zurückkommt
wußten sie schon
daß tun mehr ist als reden
wußten sie das alles schon
wußten sie auch schon
daß der weg vom wissen über das reden
zum tun
... interplanetarisch weit ist.

(Wilhelm Willms, aus: ders., *der geerdete himmel* © 1974 Butzon & Bercker GmbH, Kevelaer, 7. Aufl. 1986, 5.5, www.bube.de)

Sprache ist ein entscheidendes Mittel der Kontaktaufnahme. Das rechte Wort zur rechten Zeit gesprochen kann Wunder wirken. Menschen dezentrieren, werden von ihrem Problem abgelenkt und aus Problemsackgassen geführt. Wenn jemand auf der Suche nach sich selbst und/oder dem Sinn seines Lebens ist und sich immer weiter entwickeln will, dann wird er ein Gespür haben für die Macht und Bedeutsamkeit einzelner Worte und Sätze. Sätze können wortgewaltige Geschehen sein, die ein Leben verändern können, denn sie transportieren Kraft und

setzen die Energie der Dezentrierung frei. Worte dienen nicht nur dem Informationsaustausch, sie berühren den Anderen und nehmen sinnlichen, haptischen Kontakt mit ihm auf. »Mit Wörtern können wir auch behandeln. Es geht dabei darum, das rechte Wort zu finden, das gute Wort auch aufnehmen zu können« (Kast, 2006). Kast betont, dass ein Wort dann den Anderen erreicht, wenn dieser es aufnehmen kann. Das gute Wort allein reicht nicht, es muss wie das Weizenkorn auch auf guten Boden fallen. Das Absenden des Suchenden muss genauso stimmen wie der Empfang des Beratenden, »wie uns das Zarte, Hilfsbedürftige, Zutrauliche rühren kann, können es auch Wörter, die diesen Bereich betreffen. Sie lösen dann Erinnerungen aus an gute Erfahrungen mit Menschen, die man als kleines Kind gemacht hat [...] Mit Wörtern findet man Ressourcen« (Kast, 2006). Mit Worten können sinnliche Erfahrungen, die heilend wirken, ausgelöst werden.

»Willst du gesund werden?«, fragte Jesus (Johannes 5, 6) den Gelähmten, den Angehörige zu ihm brachten, um ihn heilen zu lassen. Das ist eine berührende Frage, weil damit der Kranke ernst genommen wird. Er ist nicht das Objekt, um das man sich zu kümmern hat, sondern das Subjekt, das über sich selbst entscheidet. Jesus gibt diesem Schwerkranken seine Menschenwürde zurück.

Die Wirkmächtigkeit des Wortes in der Bibel

Viele Menschen haben Erfahrungen in ihrem Leben gemacht, die ihre Erklärungsmuster überschritten. Im Rahmen ihres Weltbildes haben sie das, was ihnen passierte, Gott zugeschrieben. Daher wird von der Bibel auch vom »Wort Gottes« gesprochen.

Die Wirkmächtigkeit des Wortes in der Bibel wird an zwei Stellen in besonderer Weise hervorgehoben: Im ersten Schöpfungsbericht (1. Mose 1,1–31; 2,1–4) wird erzählt, wie

Gott die Welt in sechs Tagen erschafft. In der Regel bedeutet »schaffen«, etwas mit den Händen zu bearbeiten. Konkret wird die Welt erschaffen, indem Wasser und Festes getrennt wird und Natur, Tiere und die Menschen dann auf die Erde platziert werden. In diesem Bericht von der Schöpfung allerdings erschafft Gott die Welt durch sein Wort, indem er spricht: »Es werde Licht, es werde Wasser und Luft« etc. Das Schöpfungsgeschehen, das Erschaffen der Erde, geschieht durch das Wort, indem Gott spricht. Das machtvolle Wort lässt Himmel, Erde und alles, was darauf wohnt, entstehen.

Im Johannes-Evangelium wird vom Wort (»logos«) gesprochen, das bei Gott ist und zu den Menschen in Gestalt Jesu kommt: »Am Anfang war das Wort, das Wort war bei Gott und Gott war das Wort« (Johannes 1, 1). Das Wort steht für den Christus, der bei Gott war, als die Welt erschaffen wurde. In der antiken Literatur und Philosophie hatte der Begriff »logos« vielfältige Bedeutungsfacetten, meinte im Kern aber meist eine die Welt durchwirkende Gesetzmäßigkeit, ein Sinnprinzip. Im hellenistischen Judentum bezeichnete der Begriff das ewige Denken des einen Gottes, das beim Schöpfungsakt aus Gott heraustritt. In dieser Tradition sind die obengenannten Eingangsverse zu verstehen. Zum Wirken und Erschaffen ist das dialogische Prinzip nötig, das Zusammenwirken und In-Beziehung-Treten.

Das Wort in der Poesie

Das Spiel mit Wörtern und die Bezauberung durch wohlgewählte Worte zeigen sich im Besonderen in der Poesie. Bilder, Farben und Gefühle können beschworen werden und werden vor dem inneren Auge sichtbar. Das Wesen der Sprache beschreibt zum Beispiel Gottfried Benn in einem bilderreichen Gedicht.

Ein Wort

Ein Wort, ein Satz - aus Chiffren steigen
erkanntes Leben, jäher Sinn,
die Sonne steht, die Sphären schweigen,
und alles ballt sich zu ihm hin.

Ein Wort - ein Glanz, ein Flug, ein Feuer,
ein Flammenwurf, ein Sternenstrich -
und wieder Dunkel, ungeheuer,
im leeren Raum um Welt und Ich.

(Gottfried Benn, aus: Statische Gedichte, © 1948, 2006 by Arche
Literatur Verlag AG, Zürich - Hamburg)

Es ist das Wort, das den Menschen und der Welt Halt gibt und sie
vor der Leere und der Dunkelheit bewahrt. Kometengleich steigt
das Wort, der Satz in Benns Gedicht auf, lässt Antworten und
Sinn aufblitzen, um wie Asche wieder im Dunkeln zu verglühen.

In der Begleitung vor allem trauernder Menschen geht es
darum, dass Worte gefunden werden, die für Antworten offen
sind, sodass Sätze nicht zerschellen und Worte nicht leere Hül-
sen bleiben, sondern unvergängliche Sterne am Lebenshimmel,
die Tag und Nacht den Weg weisen. Machtvolles Reden kann
Kraft geben und Gemeinschaft herstellen, aber auch verführen,
wenn es Demagogie ist. Sprache kann gewaltig sein und heil-
sames Handeln bewirken, ebenso wie sie Menschen nieder oder
klein machen kann. Manchmal ist es nur ein Satz, der Wunder
vollbringt.

Die Bedeutung von Worten im Märchen

»Worte sind Schall und Rauch«, diesem Sprichwort wider-
sprechen die Märchen. Worte sind mächtig und haben Gewalt,
gute wie schlechte. So bekommt zum Beispiel im Märchen
»Dornröschen« ein Königskind durch eine böse Fee einen Fluch
in die Wiege gelegt, der dem Leben dieses Kindes sozusagen

vorausseilt und es bestimmt, weil die Voraussage, das Stechen mit der Spindel, eintritt. Da es aber auch gute Feen gibt, ist es möglich, die Verwünschungen aufzuheben. Worte wirken, lassen geschehen, bringen Negatives, wenden ins Positive. Sprüche, Liedverse und Verse spielen eine zentrale Rolle im Märchen. Häufig gibt es Zauberformeln oder magische Reime. Die Macht, die ein bestimmtes Wort haben kann, wird im Märchen »Rumpelstilzchen« beschrieben. Rumpelstilzchen verliert seine Macht, indem jemand seinen Namen ausspricht. Das Kennen eines Namens und das Aussprechen bzw. Ausrufen wird mit »Macht über jemanden haben« in Verbindung gebracht. Der Name, den ein Mensch hat, steht für die Ganzheit seiner Persönlichkeit.

Segen und Fluch

Die Macht des Wortes und die heilsame Wirkung der gestalteten Sprache sind menschliche Instrumente. Anfangs waren es magische Sprüche, Totenanrufungen, Beschwörung von Dämonen, Krankheitsbann und Heilsegen, durch die das Unbenennbare benannt oder verfügbar gemacht werden sollte. Die kathartische, die Seele reinigende Wirkung der Sprache (beispielsweise in Klageliedern des Alten Testaments) und die tröstende Wirkung des Zuspruchs und des Trostgedichtes sind schon seit der Antike bekannt.

Menschen segnen und werden gesegnet. Dies geschieht mit Segensgebärden und Worten. Jemand soll Anteil an der guten Kraft in der Welt, christlich gesprochen an Gott, erhalten. Alles, was er tut, soll ihm zum Besten gereichen. Der Begriff »Segen« entspricht dem lateinischen Wort »benedictio«, abgeleitet von »benedicere« aus »bene« (»gut«) und »dicere« (»sagen«). Segnen ist ein symbolischer Akt. Die Funktion des Segnens ist die Förderung von Glück und die Versicherung von Schutz und Geborgenheit. Der Zuspruch des Wohlergehens wird denen,