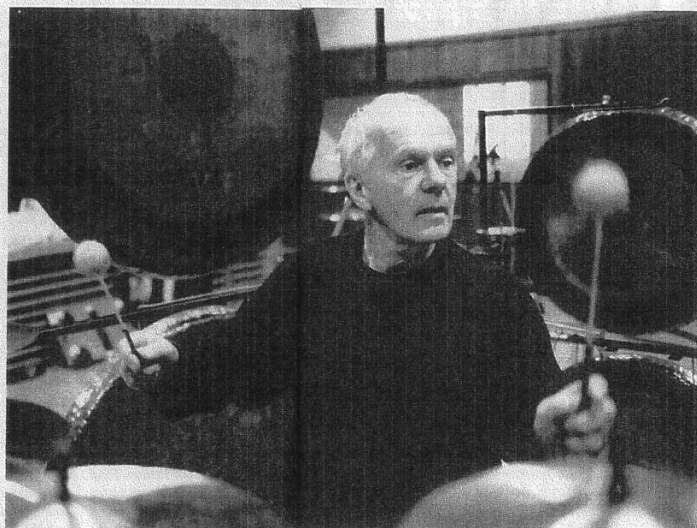


Gesprochene Worte und ihr Einfluss auf die Gesundheit

Unsere Gespräche, die wir miteinander führen, bilden ein Klangfeld, in das wir eingebettet sind. Worte bestehen aus Klangwellen. Sie sind wie Musik. Genau wie Musik üben sie eine sehr direkte Wirkung aus.

Was läuft in mir ab, wenn ich schöne Musik höre? Was geschieht mit mir, wenn ich den Schall eines Düsenjägers vernehme? Meine Reaktion ist sehr unterschiedlich. Die schöne Musik öffnet mir meine Sinneswahrnehmung, und ich möchte sie durch alle Poren mithören. Mein Körper wird von Wohlbefinden durchfließen. Beim Geräusch des Düsenjägers zieht sich alles zusammen, ich versuche, mich zu ducken und die Ohren zu verschliessen.

Kommunikation mit und ohne Worte
Worte sind Klangwellen, denen eine Bedeutung unterliegt. Sie stellen ein Klangsymbol dar, das etwas beinhaltet. Da wir sie von Kindheit an lernen, ist es selbstverständlich, sich über diese Symbole auszudrücken. Das Wort selbst ist eine Klangbeschreibung, ein Begriff von etwas, das ich nicht direkt vermitteln kann. *Gesundheit* als Wort zum Beispiel ist ein Begriff, der ein allgemeines Wohlbefinden und ein Im-



Einklang-Sein mit Körper, Emotionen, Geist beinhaltet. Es beschreibt etwas, ich rede über etwas. Durch diese Worte der Beschreibung verständige ich mich mit anderen.

Kommunikation läuft gleichzeitig auch auf anderen Ebenen ab. Meine Körperhaltung vermittelt und kommuniziert meine innere Haltung an andere. Diese Kommunikati-

on läuft oft unbewusst. Wenn ich in einen Raum voller Menschen komme, weiss ich häufig sofort, mit wem ich in Kontakt kommen möchte. Zum Beispiel steht an einer Party ganz am Ende des Raumes eine Person. Ich bin weit von ihr entfernt, und doch weiss ich sofort: «Diesen Menschen möchte ich kennen lernen.» Oder auch: «Mit dem möchte ich nichts zu tun haben.»

Worte bilden Klangwellen, die uns mit ihrer Schwingung ebenso stark beeinflussen wie Musik.

Etwas in mir kann in Windeseile in Kommunikation gehen und erkennen, ohne bewusstes Denken oder Analysieren. Dieses Etwas nimmt fein und schnell wahr. Erst danach werde ich mir bewusst, dass eine wortlose Kommunikation abließ.

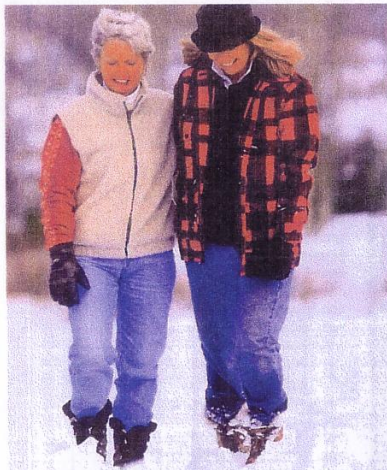
Verschobene und dissonante Wortklänge

Dann sind da die Worte, die ich ausspreche, kommuniziere, deren Klang verdreht worden sind und ich mir dessen nicht bewusst bin. Das heisst, dass auch meine eigene Kommunikation, in der ich diese Worte anwende, verrückt wird. Einige der auffälligsten Beispiele in unserer Sprache sind die Worte, die abwerten, ohne dass ich es wahrnehme.

Der Klang des Wortes *herrlich* als ein Beispiel ruft einen Eindruck von etwas Grosseem und Wunderschönem, etwas Begehrtem hervor. Es setzt sich aus den Klängen *Herr* und *lich* zusammen. Der Wortklang *dämlich* – aus *Dame* und *lich* zusammengesetzt – wiederum beinhaltet etwas Unintelligentes. Die den Worten unterliegende Bedeutung ist verschoben und beinhaltet eine Abwertung der Dame, des Weiblichen. Mir ist gar nicht bewusst, dass, wenn ich *dämlich* sage, ich etwas über eine Dame aussage.

Dann ist da der Ausdruck *leidenschaftlich* verliebt zu sein. Ein scheinbar begehrter Zustand und wünschenswerter Zustand. Beim näheren Hinschauen erkenne ich, dass dieses Wort bereits das damit verbundene Leiden beinhaltet: Liebe schafft Leiden. Ähnliches gilt auch für *Beziehungen*, ein Wortklang, der für das Verhältnis oder Verhalten zweier Menschen miteinander gebraucht wird. Man bezieht sich auf den anderen. Häufig ist eine Beziehung ein *Ziehen* am anderen.

Ein *Ver-Sprechen* geben und ich habe mich *ver-sprochen*, sind auch Beispiele, die mich authorchen las-



8 Stehen meine Worte im Einklang mit meinem Ganzen, schwingt das Herz mit – es gelingt eine authentische Kommunikation.

sen, was meine Worte in einem Gespräch und in der Kommunikation vermitteln. Das Wort *Enttäuschung* gehört auch in diese Kategorie. Es ist mit Schmerz verbunden, den ein anderer mir zufügt. In Wirklichkeit enttäusche ich mich von meinen Erwartungen. Die Täuschung wird entfernt und ich kann das Echte, Darunterliegende erkennen. Dies ist doch eigentlich etwas sehr Positives. Ich verweile jedoch im Schmerz des Verlustes.

In unserer heutigen verbalen Kommunikation werden oftmals Worte, die mit Gewalt und Zerstörung verbunden sind, benutzt, um etwas Wichtiges, Schönes und Eindrucksvolles auszudrücken, wie zum Beispiel im Wort *Bombenstimmung*. Das Zerstörerische wird mit Wohlgefühl verschmolzen.

Zusammengefasst gesagt, können Worte also einen Wohlklang, Wohlbefinden, Verschiebung oder Dissonanz vermitteln.

Herzens-Kommunikation

Wie kann ich Worte erklingen lassen, damit sie einen Wohlklang ergeben und dadurch die anderen auch zum Erklingen und Mitschwingen bringen?

Wenn ich zum Beispiel Frau Huber auf der Strasse begegne, denke ich: «Die hat ja eine schlimme Frisur», und gleichzeitig kommen die Worte: «Sie haben eine neue Frisur, steht Ihnen sehr gut», aus meinem Munde. Meine Gefühle, Wahrnehmung und Kopf stimmen nicht überein, gehen in verschiedene Richtungen. Ausserdem übermittle ich Frau Huber eine verwirrende Nachricht. Die Worte aus meinem Mund, die sie hört, stimmen nicht mit dem überein, was sie – wenn auch nicht bewusst – gefühlsmässig von mir vermittelt bekommt.

Ich kann meine Wortklänge in Einklang mit meinem Ganzen bringen, wenn Gefühle, Körperempfindungen, Gedanken mit dem gesprochenen Wort übereinstimmen. Kann dieser Einklang geschehen, vertieft es den Wohlklang und die Intensität der Kommunikation: Sie wird authentisch. Und das Herz beginnt mitzuschwingen. Eine Herzens-Kommunikation ist der Klang, der andere zum Mitklingen einlädt. Das gesprochene Wort wird zum Wohlklang und erhält Tiefe. Diese Art Wortklänge drücken mein Innerstes aus und berühren auch auf einer anderen Ebene; sie werden nicht nur von den Ohren vernommen.

Wohlklingende Worte auf sich wirken lassen

Was ist der Einfluss der Wortklänge auf unsere Gesundheit? Worte, ob Nachrichten, Schreckensnachrichten oder gute Nachrichten überbringend,

sind Klangsymbole, durch die wir uns verständigen. Die Sprachklänge und der Raum, der durch ihren Klang und ihre Schwingung erschaffen wird, bestimmen unsere Lebensqualität. Flüchen und Hassworte erzeugen die ihnen entsprechenden Gefühle und ein Umfeld von Härte. Liebevollte Worte und Zuwendung öffnen den Raum, und es wird weich. Ich darf meine Worte sorgfältig wählen und mir ihres Einflusses bewusst sein.

Wenn ich als Kind immer wieder gesagt bekomme: «Du kannst das nicht», verdichten sich diese Klangschwingungen in mir und hinterlassen einen Eindruck. Genügend oft wiederholt, glaube ich dann als Erwachsener, dass ich es wirklich nicht kann. Das «innere Kind» in mir hört immer noch diese Worte. Dadurch kann ich als Erwachsener meine Kreativität nicht ausdrücken, ich bin wie gelähmt. Durch neue Wortklänge kann der Erwachsene mit dem «inneren Kind» kommunizieren und ihm versichern: «Ja, ich weiss du kannst das.» Die durch den Wortklang eingedrücktten Stellen kommen durch diese Zuwendung langsam wieder in Bewegung, und die eigene Kreativität kann wieder besser fliessen.

Ich kann mich auch einem körperlichen Schmerz und Unwohlsein auf diese liebevolle Art zuwenden und beides ganz direkt ansprechen. Was tue ich, wenn ein kleines Kind Schmerzen hat? Ich halte es, sage wohlklingende Worte. Das Gleiche ist auch auf mich als Erwachsene anwendbar. Ich wende mich dem betreffenden Körperteil oder dem Schmerz liebevoll zu, halte ihn und benutze wohlklingende Worte, um ihn zu beruhigen. Es ist dann, als würden meine Worte, durch die ich mich an die schmerzende Stelle wende, ein positives Kraftfeld erzeugen, in dem sich der Schmerz entspannen kann. Den Schmerz darf man innerlich mit liebevollen Worten umgeben: «Ja, ich spüre dich, du hast bestimmt einen

Grund, weshalb du da bist. Du willst mich auf dich aufmerksam machen, ich bin jetzt bei dir.» Diese Art der direkten Kommunikation wirkt oftmals Wunder. Denn normalerweise will ich absolut nicht mit dem Schmerz kommunizieren, sondern will eine Pille nehmen und nichts mehr davon wissen und mich so schnell wie möglich abwenden.

Mit Wortschwingung

Einfluss nehmen
Liebevollte Zuwendung und Halten sind auch Kommunikation – eine nicht ausgesprochene Kommunikation, die die Liebesschwingungen unausgesprochen erklingen lässt und in Einklang mit der Herzenergie fliesst.

Dem Klang und den Worten meines Herzens zu folgen und diese erklingen zu lassen ergibt einen Raum von Authentizität und Selbstachtung und damit Achtung vor den anderen.

Worte dürfen nach ihrer Klangfarbe gewählt werden. Ich kann mich in ihrem Klang wohl fühlen und einhüllen – und damit das Wohlbefinden und Gesunden jeder Körperzelle stimulieren.

Worte sind Klang und Farben, Schwingungen mit verschiedenen Frequenzen, mit denen wir uns tagtäglich gegenseitig beeinflussen und uns darin einbetten. Ich habe die Wahl, mit welcher Wortschwingung und wie ich auf mein eigenes Umfeld und damit auf das der anderen einwirken möchte.

DR. MARGRET RUEFFLER
Transpersonale Psychologin,
Akupunkturistin

■ BILDER
1 KEYSTONE
2 PhotoDisc

■ INFO
Psycho Political Peace
Institute
www.pppi.net
inst@pppi.net
Tel. 01 926 81 82