

das herz auf der zunge

von Peter Winkler

Die Entdeckung der Eigensprache

Was unser Bauchgefühl schon lange weiß, haben Sprach- und Kommunikationsforscher nun bestätigt: Jeder Mensch spricht seine eigene Sprache! Das relativ junge Forschungsgebiet der „Idiolektik“ beschäftigt sich mit dem individuellen Ausdruck und den gefühlten Bedeutungen von Wörtern und Sprachwendungen, die bei jedem von uns so einzigartig sind wie ein Fingerabdruck. Das Phänomen der Eigensprache zu verstehen, ist nicht nur in sozialen und therapeutischen Berufen äußerst hilfreich – es kann auch in Alltagsbeziehungen zu einer offenen und konstruktiven Kommunikation beitragen.



Gemeinsame Sprache und Eigensprache

Du und ich haben (weil wir dieselbe Sprache, z.B. Deutsch sprechen) ein gemeinsames Grundvokabular und eine gemeinsame Basis der Bedeutung von Wörtern, wie man sie in Wörterbüchern und Lexika nachlesen kann. Darüber hinaus schafft unser kulturell geprägter Sprachraum noch eine weitere gemeinsame Basis der Verständigung – aber hier zeigen sich bereits Unterschiede. Je nachdem, woher wir stammen – aus

Österreich, der Schweiz oder Deutschland, aus Kärnten, Vorarlberg, dem Wallis, Berlin oder Hessen – gibt es Unterschiede in der Bedeutung von sprachlichen Ausdrücken. In der Sprachforschung nennt man dies „Soziolekt“. Alles in allem können wir uns als „Deutschsprachige“ aber trotzdem miteinander unterhalten.

Geht man allerdings in der persönlichen Sprachverwendung etwas tiefer und setzt sich damit auseinander, was du und ich mit den Wörtern, die wir ver-

wenden, wirklich meinen, welche Vorstellungen, Bilder und Erfahrungen mit jedem Wort mitschwingen und sich ausdrücken, dann ergibt sich: Wir sprechen jeder eine Eigensprache. Linguisten haben hierfür ein Fachwort geprägt: „Idiolekt“, was schlicht die griechische Übersetzung von Eigensprache ist. Zum besseren Verständnis ein Beispiel:

„Vor einem Haus steht ein Baum.“... Was bedeutet dieser Satz für dich? Stell ihn dir einmal bildlich vor! Wie schaut das Haus aus, wie der Baum, wie die

Umgebung?... Sobald du dein Bild vor dem inneren Auge hast, starte ein Experiment: Nimm diesen Satz und frage drei bis vier Personen aus deinem Umfeld etwas genauer, was sie sich bei diesem Satz vorstellen. Voraussichtlich wirst du drei bis vier ganz unterschiedliche Bedeutungen finden, die von ganz unterschiedlichen Erfahrungen, inneren Bildern, Vorstellungen, vielleicht sogar Haltungen und Lebenssituationen abhängen. Es zeigen sich im wahrsten Sinne des Wortes unterschiedliche „Welten“. Das ist Eigensprache!

Wäre es nicht interessant, die Bilderwelten deiner Gesprächspartner, die sich hinter den Worten verbergen, zu entdecken? Und was würde geschehen, wenn man eine Reise in diese Bilderwelten unternehmen könnte?... Man kann!



Babylonische Sprachbarrieren

Zunächst macht aber die Tatsache, dass jeder eine eigene Sprache spricht, das Leben nicht unbedingt einfacher. Nehmen wir einen typischen Smalltalk. Vera und Erika unterhalten sich über ihren Urlaub. Jede hat eine ganz bestimmte Bedeutung hinter ihren Worten, eine ganz bestimmte Erfahrung, die damit verknüpft ist und wartet nur darauf, diese Erfahrung im Gespräch loszuwerden:

Vera: *Wir sind über die Ferien nicht weggefahren. Einfach mal in Ruhe zuhause bleiben. Das tut so richtig gut.*

Erika: *Von wegen Ruhe. Wir waren in so einem Ferienclub an der Riviera. Da haben wir nachts kein Auge zugehtan. Die Wände da müssen hauchdünn sein. Und nebenan ständig „Action“.*

Vera: *Du Arme. Wir jedenfalls haben's uns abends gemütlich gemacht. Ich hab mal wieder einen schönen Apfelstrudel gebacken. Da muss man den Teig ja hauchdünn auswalzen. Und lecker ist der...*

Erika: *Du Glückliche! Bei uns ist man schon im Frühstücksraum fast niedergewalzt worden, so voll war das...*

Sehr viel an Verständigung scheint hier nicht zustande gekommen zu sein. Keine der beiden ist auf die Inhalte der anderen eingegangen. Doch vergleicht man die Schlüsselwörter, welche die Gesprächspartnerinnen gegenseitig aufgreifen (hier z.B. *Ruhe, hauchdünn, walzen*), dann wird das Phänomen der Eigensprache ganz deutlich: hinter diesen Worten verbergen sich jeweils ganz unterschiedliche Bedeutungen und Erfahrungen.

Erstaunlicherweise fühlen sich viele Menschen in solchen „Rolltreppengesprächen“, wo Stufe auf Stufe folgt, ohne dass man sich je auf der gleichen Ebene trifft, dennoch wohl und haben oft sogar das Gefühl, ein gutes Gespräch geführt zu haben. Jeder von beiden hofft darauf, sein Anliegen, seine eigenen Schlüsselwörter rüberzubringen - und wenn das gelingt, ist man einigermaßen zufrieden. Sicher reden wir nicht immer so krass aneinander vorbei wie Vera und Erika - dennoch ist es ein seltener Luxus, in Gesprächen das, was man sagen will, in Ruhe erläutern zu können und hierzu auch wirklich gefragt zu werden.

Die „innere Weisheit“ der Worte

Neben diesen Verständigungsproblemen steckt aber noch ein anderer Aspekt hinter dem Phänomen Eigen-

sprache: In jedem Wort steckt eine ganze Welt, komprimiert wie in einer Nussschale - und diese Welt beinhaltet sehr viel: Wie wir uns momentan fühlen, mit welchen Erfahrungen dieses Wort verknüpft ist, welche Stärken wir haben, welche Schwächen, was wir mögen, was nicht, welche Träume und Visionen in uns stecken, ja selbst die innere Wahrnehmung über unseren körperlichen Zustand und über körperliche Prozesse kommt hier zum Ausdruck. Warum drückt sich all dies in der Sprache aus? Weil wir unsere Sprache und Wörter von klein auf in konkreten sozialen Situationen lernen. Jedes Wort wird mit der aktuellen und mit vergangenen Erfahrungen verknüpft, und all diese Zusammenhänge prägen die Bedeutungen und Bilder unserer Eigensprache. Interessanterweise beziehen sich diese individuellen Bilder und Empfindungen auch auf unseren Körper. Ergebnisse aus der modernen Neurowissenschaft zeigen, dass unser Organismus ständig komplexe Bilder aus Erlebnissen und Erfahrungen und den dazu begleitenden Körperzuständen abspeichert. Es bildet sich eine Art unbewusste, körperlich spürbare, innere Landkarte, welche die Grundlage eines natürlichen Bewertungssystems ist. Der Begriff „Bauchgefühl“ hat also durchaus seine Berechtigung und eine wissenschaftliche



das herz auf der zunge

Grundlage: eine unbewusste Landkarte aus Erlebnissen, Gefühlen und Körperzuständen, die mit unserer individuellen Sprachbedeutungen verknüpft ist.

A.D. Jonas, der Begründer der „Idiolektik“, spricht von einer „inneren Weisheit“, die in unserer Sprache zum Ausdruck kommt. In jedem Wort, in jeder Redewendung verbirgt sich nicht nur eine individuelle Bedeutung, sondern auch eine „Tiefendimension“, eine sehr verdichtete Form des inneren Wissens über soziale, seelische und körperliche Zusammenhänge. Die Frage ist nur:

Wie können wir einen Zugang zu diesem verborgenen Aspekt der Kommunikation und zu diesem inneren Wissen bekommen?

Eigensprache entdecken: Einfach nachfragen!

Die Antwort klingt sehr einfach: Es genügt, wenn man schlichtweg offen nachfragt! Weil wir es aber von klein auf gewohnt sind, in Gesprächen immer wieder zu interpretieren, zu lenken und unseren Beitrag einzubringen, ist „einfach und offen nachfragen“ nun doch wieder nicht so einfach.

Nachfragen eignet sich besonders dann, wenn du wirklich offen dafür bist, etwas von dem anderen zu erfahren. Das kann im beruflichen Gespräch sein, in Freundschaften, in der Kindererziehung, in der Partnerschaft. Genauso eignet sich das

Eingehen auf die Eigensprache auch für die professionelle Kommunikation (wofür die Methode ja primär entwickelt wurde) – also wenn ich beruflich oder ehrenamtlich Gespräche führe und authentische Informationen brauche bzw. dem anderen Gelegenheit geben möchte, sich zu öffnen. Sehr gut eignet sich diese Art der Gesprächsführung auch in der Beratung, im Coaching oder in der Therapie, sie kann mit nahezu allen anderen Methoden gut kombiniert werden.

Einfühlsame Kommunikation

Für Gespräche, in denen du auf den anderen eingehen und erkennen willst, was sich in seiner Eigensprache ausdrücken will, gibt es einige praktische Regeln (aufgestellt von *Horst Poimann*):

1. **Stelle Fragen!** Einfache, kurze Fragen, die auf das eingehen, was der andere gesagt hat (nicht mehr als fünf bis sechs Worte pro Frage)! Stelle offene Fragen, die dem anderen den Raum geben, die Art seiner Antwort selbst zu gestalten!
2. **Greife die wörtliche Sprache des Gesprächspartners auf!** Verwende in deinen Fragen genau jene Worte, die der Gesprächspartner verwendet!
3. **Behalte deine eigenen Ideen, Fantasien und Interpretationen für dich!** Das erfordert sehr viel Selbstdisziplin, aber es lohnt sich! Frage nach den Vor-

stellungen und Bedeutungen des anderen. Diese sind immer vielfältiger und überraschender als alles, was du dir ausdenken kannst.

4. **Höre zu!** ...und hör genau hin, was (und wie es) der andere sagt!

5. **Frage nach konkreten Beispielen und Erfahrungen!** Alles was konkret geäußert wird, ist wert, es sich noch einmal genauer beschreiben zu lassen. Frage z.B. bei Erwähnung einer Wiese: „Wie sah die Wiese aus?“...

6. **Greife Schlüsselworte und bildhafte Ausdrücke auf und lasse sie dir erklären!** Schlüsselworte sind einfach Worte, die auffallen. Frage nach ihrer Bedeutung, und zwar neugierig wie ein Kind, das das Wort noch nicht kennt. Beispiel: „Kannst Du mir sagen, was Du mit „aufgedreht“ meinst?“ Gesprächspartner: „Ja, so wie ein Blechspielzeug, das man aufdreht.“...

7. **Überlasse die Kontrolle über das Gespräch dem Gesprächspartner!** Wenn der andere über sich spricht und du gewillt bist, ihm diesen Raum zu geben, dann überlasse ihm die Kontrolle über das Gespräch (z.B. bezogen auf Ton, Thema und Tempo). Das schafft Vertrauen, gibt Orientierung und Sicherheit.

8. **Beachte nonverbale Reaktionen genauso, als wären sie gesagt worden!** Oft nehmen wir nonverbale Reaktionen zur Kenntnis, fahren aber trotzdem über sie hinweg. Nimm im Zweifel die nonverbale Reaktion sogar wichtiger als die verbale! Beispiel: „Möchtest Du mir dazu etwas erzählen?“ Gesprächspartner: (zuckt die Achseln, macht eine leicht säuerliche Miene) „Schon!...“ Wechsle hier das Thema!

9. **Gehe besonders auf jene angesprochenen Themen ein, die Angenehmes, Stärken und Fähigkeiten beinhalten!** Sehr häufig fischen wir uns in Gesprächen eher „kritische Punkte“ heraus und „reiten darauf herum“. Probiere es einmal umgekehrt,

und stelle dich auf Überraschungen ein...

10. Nimm dir Zeit und lasse dem anderen den Raum, sich Gedanken über eigene Ideen und Ressourcen zu machen. Ressourcen kann man zwar mit „persönliche Stärken“ übersetzen – in ihnen steckt aber auch das Wort „Quelle“. Lass den anderen Quellen für sich entdecken, die ihn stärken und ihm angenehm sind – und wie von selbst wird etwas Wichtiges aus dem Gespräch entstehen!

Entdecke das „Kunstwerk Mensch“

Durch diese Form des Entdeckens im Nachfragen kann jedes Gespräch und jede Begegnung sehr belebt werden. Manchmal wird es dir fast so vorkommen, als würdest du ein wertvolles und schönes Kunstwerk betrachten (was jeder Mensch ja tatsächlich ist).

Wenn du nun vorhast, dieses Eingehen auf die Eigensprache in deinem privaten Alltag und Umfeld zu testen und zu üben, dann solltest du vorher überlegen, ob und mit wem diese Art nachzufragen auch wirklich passt. Manchmal ist es auch hilfreich, sich eine Erlaubnis zu holen: „Du, ich hab da eine interessante Form der Gesprächsführung kennengelernt, darf ich mal anders als gewohnt mit dir reden?“ Es sollte ein Moment sein, in dem du deinem Gegenüber gerne den Freiraum einräumst, von sich zu erzählen. Den Zeitrahmen legt der jeweils Zuhörende fest. Dabei sind fünf bis zehn Minuten, in denen du ganz beim anderen bist wertvoller, als eine ganze Stunde, in der du nur mit halbem Ohr zuhörst und schon längst nicht mehr bei der Sache bist (oder in der jeder um nur sein Thema kämpft, wie bei Vera und Erika). Danach bist du frei, das Gespräch beliebig zu gestalten, eigene Anliegen anzusprechen etc. Wenn du mit Menschen arbeitest und diese Methode beruflich oder therapeutisch nutzen willst, solltest du Literatur dazu lesen, aber auch praktisch unter Anleitung geübt haben. Besonders hilfreich ist es, wenn zwei Gesprächspartner zusammenfinden, die sich beide schon mal mit der Eigensprache beschäftigt haben und sich deshalb abwechseln können. Besonders im professionellen Alltag, wo oft wenig

Zeit für ausführliche Gespräche bleibt (z.B. in der Kranken- oder Altenpflege), kann eine idiolektische Kommunikation wahre Wunder wirken. Selbst wenn sie nur zwei bis fünf Minuten dauert, verbessert sie oft nicht nur die Pflegebeziehung, sondern manchmal sogar den Behandlungsverlauf.

Achtung: Diese Form des Gesprächs passt und funktioniert nie, wenn man gleichzeitig bestrebt ist, Druck oder Macht auszuüben.

Es geht auch anders

Lassen wir abschließend noch mal Vera und Erika zu Wort kommen. Die beiden haben inzwischen geübt und wollen es diesmal anders probieren:

Vera: *Wir sind über die Ferien nicht weggefahren. Einfach mal in Ruhe zuhause bleiben. Das tut so richtig gut.*

Erika: *Was meinst du mit „Ruhe“... erzähl doch mal?*

Vera: *Naja... Ruhe ist für mich, einfach mal die Dinge setzen lassen.*

Erika: *Wie kann ich mir „setzen lassen“ bildlich vorstellen?*

Vera: *Da fällt mir gleich eine Schneelandschaft ein... Wenn der Schnee sich auf alles niedergelassen hat, bekommt alles so eine weiche Form und wird irgendwie schön – egal ob es vorher schön war (wie ein Baum) oder ob es vorher nicht schön war (wie ein alter verrosteter Gartenzaun). Und nach einer kalten, klaren Nacht, dann glitzert morgens alles wie verzaubert...*

Erika: *Wie verzaubert?...*

Das Gespräch geht so weiter, und nach ca. 5 Minuten, wo die Gesprächssequenz „rund“ ist, sagt...

Erika: *Das war toll, dir zuzuhören, wie du das beschreibst. Ich bin fast neidisch geworden. Ich hatte nämlich einen nicht so schönen Urlaub. Darf ich erzählen?*

Vera: *Klar!...*

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann haben sie noch immer Spaß daran, die Eigensprache ihrer Mitmenschen zu entdecken – und auch mit ihrem eigenen Idiolekt vertraut zu werden und zum Zuge zu kommen!



infos & literatur

Dr. Peter Winkler

Jg. 1963, ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor (BDP) und arbeitet seit 1989 an einer innerbetrieblichen psychosozialen



Beratungsstelle für Mitarbeiter und Führungskräfte. Therapeutische Ausbildungen in Idiolektischer Kurzzeittherapie, Systemischer Therapie und Positiver Psychotherapie. Er lebt in Stuttgart, ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.

Kontakt: peter.winkler.psychologie@gmx.de

Bücher zum Thema:

• **Schlüsselworte** – Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und Coaching von Bindernagel, Krüger, Rentel, Winkler (Carl Auer Verlag, 2010)

• **Was Alltagsgespräche verraten – Verstehen Sie limbisch?** von A.D. Jonas & A. Daniels (Neuaufgabe 2008: Huttenscher Verlag 507)

• **Idiolektik – richtig fragen** von H. Poimann (Huttenscher Verlag 507, 2008)

• **Eigensprache** – Körpersymptome verstehen mit Evolutionärer Psychosomatik und Idiolektik Hg. Peter Winkler (Huttenscher Verlag 507, 2010)

Mehr Infos, auch zu Übungsgruppen und Weiterbildungen unter
<http://idiolektik.org>