



die | Brücke

WIE WÖRTER WIRKEN –

Von der heilsamen Kraft der Sprache in der Pflege



INHALT

Wie Wörter wirken – Von der heilsamen Kraft der Sprache in der Pflege	Seite 1
Sag ich was, und wenn ja, wie? Begegnung mit trauernden Menschen	Seite 4
Erzählte Bilder – Mit Märchen berühren und begleiten	Seite 5
Veranstaltungshinweise	Seite 7

„Ich mach noch schnell Frau Jäger in der Sieben fertig.“ „Morgen legen wir Herrn Müller um.“ Kommen Ihnen Sätze wie diese aus dem medizinischen Alltag bekannt vor? Was machen diese Formulierungen mit Ihnen? Die Bilder, die bei genauerer Betrachtung vermutlich in Ihrem Kopf entstehen, entsprechen sicher nicht dem, was eine Pflegekraft wirklich ausdrücken will, wenn sie ihren Beruf einmal aus Liebe zum Menschen begonnen hat. Es ist keine Ansprache, bei der sich ein Patient wohl und sicher fühlen wird. Wenn wir uns beim Sprechen einmal genauer beobachten, wird deutlich: Sehr oft stimmt die Form, wie wir etwas

EDITORIAL



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Jemandem ein gutes Wort mitgeben“, sagt eine Redewendung. Wörter und Sprache können tatsächlich viel geben, sie können ein Geschenk sein, gerade in der hospizlichen Pflege und Begleitung. Sie können verbinden, aber auch verletzen. Wie wir kommunizieren, beeinflusst unser Miteinander und auch uns selbst. In dieser Ausgabe lesen Sie davon, wie wirkmächtig Sprache ist, was wir sagen können, wenn uns eigentlich angesichts von Tod und Trauer die Worte fehlen und wie die Sprache der Volksmärchen Menschen auf besondere Weise berühren kann.

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen

für das Redaktionsteam: Mareike Neumayer

sagen, nicht mit der Botschaft überein, die wir meinen. Änderungen in der Art, wie wir sprechen, können gerade im sehr fordernden Bereich der Pflege und der Begleitung kranker oder sterbender Menschen die täglichen Begegnungen und Bedingungen deutlich angenehmer machen – das sagt die Sprachwissenschaftlerin Mechthild von Scheurl-Defersdorf aus eigener Erfahrung und langjähriger Beschäftigung mit dem Thema.

■ Kleine Änderung – große Wirkung

Wie so oft im Leben führte ein persönliches Schicksal sie auf die Spur zu den von ihr inzwischen in zahlreichen Büchern und Seminaren vermittelten Erkenntnissen. Gemeinsam mit dem Arzt und Neurowissenschaftler Theodor von Stockert entwickelte sie vor über 20 Jahren das Sprach- und Kommunikationskonzept ‚LINGVA ETERNA‘. „Man hatte mir in einer schweren Lebenssituation geraten, mein Denken zu ändern. In einem Mentaltraining zur bewussten Gedankenkontrolle beobachtete ich, dass dies nur bei einem geringen Teil der Teilnehmenden griff. Ich erkannte, dass diejenigen, die das Training erfolgreich umsetzen konnten, ihre Sprache anders nutzten. Die Struktur ihrer Sprache schien eine neue Struktur ihres Denkens zu befördern. Mir wurde klar: Wortschatz, Grammatik und Satzbau transportieren eine eigene Botschaft. Wenn ich diese in Einklang mit der gemeinten inhaltlichen Botschaft bringe, mache ich mir und anderen die Kommunikation wesentlich leichter. Bereits kleine Änderungen wirken sich unmittelbar positiv auf die eigene Haltung und die Entwicklung der Persönlichkeit aus.“

■ Wie wir etwas sagen, verändert unsere Beziehung zum anderen – und uns selbst

Was das konkret heißt, erarbeitet die erfahrene Kommunikationstrainerin auch und gerade mit Menschen aus dem medizinisch-pflegerischen Bereich. Anhand des Eingangsbeispiels zeigt sie das Potential auf, das sich entfaltet, wenn wir Inhalt und Form des Gesagten in Einklang bringen: „Wenn Sie ‚Ich mach noch schnell Frau Jäger fertig‘ sagen, ist das transportierte Bild sicherlich nicht konform mit dem, was Sie meinen. Probieren Sie es doch einmal aus: ‚Ich bin jetzt bei Frau Jäger. Ich helfe ihr beim Anziehen. In 5 Minuten werde ich für dich Zeit haben.‘ In der Regel wissen wir, was wir eigentlich sagen wollen, aber es ist uns oft nicht bewusst, wie wir es sagen.“



Mechthild R. von Scheurl-Defersdorf, Sprachwissenschaftlerin und Autorin, Sprach- und Kommunikationstrainerin und Leiterin des LINGVA ETERNA® Instituts für bewusste Sprache.

Es sind scheinbare Kleinigkeiten, die einen großen Unterschied machen: „Vergleichen Sie einmal diese beiden Sätze, mit denen man aus einem Patientenzimmer gehen kann“, regt Frau von Scheurl-Defersdorf an: „‚Ich schaue später wieder vorbei‘, oder ‚Ich werde später wieder zu

Ihnen kommen.' Spüren Sie die Verbindlichkeit, das Gesehenwerden im zweiten Satz? Wenn ich klar bin und widersprüchliche Grammatik vermeide, ist das wohlthuend für alle. ‚Zu Ihnen kommen‘ löst ein ganz anderes Bild aus als (an jemandem) ‚vorbeischauchen‘. Vorbeischauchen ist doch traurig! Die Menschen können klaren Aussagen vertrauen. Sie empfinden Ihre Aufrichtigkeit. Der zweite Satz ist auch deswegen so viel zugewandter und wertschätzender, weil er eine Zukunft verspricht (‚werde‘), und er das Gegenüber direkt anspricht (‚zu Ihnen‘). Achten Sie auch gern einmal darauf, wie oft Sie Wörter wie ‚schnell‘ und ‚muss‘ verwenden. Wer diese Wörter reduziert, vermindert Druck und Stress.“ In Beispielen wie diesen scheint durch, welches Potenzial Sprache hat: Die Art, wie wir etwas sagen, macht etwas mit unserer Beziehung zum anderen – und auch zu uns selbst: Sprache formt unser Denken.

Erleichterung im pflegerischen Alltag

Zu schön, um wahr zu sein? Mechthild von Scheurl-Defersdorf weiß um den Alltag in Pflegeberufen und die daraus vielleicht zunächst resultierende Skepsis, sich neben den herausfordernden Rahmenbedingungen nun ‚auch noch‘ mit Sprache zu beschäftigen. Doch die Praxis zeigt, dass der Einsatz einer bewussten und stimmigen Kommunikation vom ersten Moment an Entlastung und mehr Freude an der Arbeit bringt: „Neulich berichtete eine Nachtschwester, die das LINGVA ETERNA Kommunikationskonzept ausprobiert, dass ihre Kolleginnen darunter litten, dass eine Patientin bis zu siebzehn Mal in der Nacht schellte. Bei ihr seien es maximal drei Mal pro Schicht, und auch immer aus gutem Grund. Als wir die Sprache analysierten und verglichen, wurde die Ursache des Unterschieds deutlich. Die Nachtschwester ver-

mittelte in ihrer klaren und verbindlichen Kommunikation der Patientin Sicherheit, Vertrauen und Wertschätzung, so dass keine Notwendigkeit zu weiterem Klingeln zur ständigen Rückversicherung bestand. Durch die Änderungen im Sprechen brauche ich also eher weniger Zeit, es ist kein zusätzlicher Aufwand,“ so Mechthild von Scheurl-Defersdorf. Nahezu jede pflegerische Handlung kann durch den Einsatz einer bewussten Kommunikation bereichert werden. So empfehle es sich zum Beispiel, beim Waschen zu sagen: ‚Ich wasche nun Ihre Schulter mit einem warmen Waschlappen.‘ Das sei quasi basale Stimulation auf sprachlicher Ebene.



Die Wirkung beginnt sofort

In ihren Seminaren lädt Mechthild von Scheurl-Defersdorf zum Entdecken der Kraft der Sprache und einer Chance zu Entlastung und Entwicklung ein. Sie arbeitet dazu mit konkreten Situationen aus Berufs- und Privatleben der Teilnehmer:innen. Der Effekt zeigt sich oft umgehend, so die Trainerin: „Die leichte Umsetzbarkeit und die unmittelbar spürbare Wirkung machen Lust und Mut, es auch im Alltag weiter auszuprobieren.“

Sie ermutigt, im bewussten Umgang mit Sprache eine eigene Sprechweise zu finden, die dem Sprechenden selbst guttut und das Gegenüber heilsam berührt: „Sprache entfaltet erst dann ihre volle Kraft, wenn wir sie nicht nur denken, sondern auch fühlen.

Ich wünsche allen, die pflegen, dass sie die Erfahrung machen dürfen, welches Potential die Sprache hat, und dass sie so als Impulsgeber in ihrem Umfeld wirken können. In der Sprache liegt ein Schatz, der darauf wartet, entdeckt zu werden.“

**Beispiele zum Ausprobieren -
Spüren Sie den Unterschied?**

„So, jetzt mal nen bisschen rutschen.“	„Rutschen Sie bitte bis zur Bettkante vor.“
„Die Frau Müller hat geklingelt. (...) Hörst du nicht, Frau Müller hat geklingelt!“	Frau Müller hat geklingelt. Julian, geh bitte zu ihr.“
„Das müsste man mal angehen, das mit dem neuen Dokumentationssystem.“	„Ich wünsche mir, dass wir drei ab nächsten Monat das neue Dokumentationssystem ausprobieren.“

■ Zum Ausprobieren und Weiterlesen:

Seminar in Gütersloh

„Jedes Wort wirkt – die Kraft der Sprache in der Pflege“, 25./26.4.23,
Anmeldung über www.hospiz-und-palliativmedizin.de/akademie

Bücher

„Wir sind füreinander da: Bewusste Sprache in der Pflege“
„Ein lautes Ja zum Leben sagen! - Zufrieden werden mit bewusster Sprache“

Kartensätze

„Die Kraft der Sprache – 40 Karten für die Sprache im Pflegebereich“
„Die Kraft der Sprache – 80 Karten für den täglichen Sprachgebrauch“

SAG ICH WAS, UND WENN JA, WIE?

Begegnung mit trauernden Menschen

„Neulich sah ich meine Nachbarin im Supermarkt. Ich weiß, dass ihr Mann gerade gestorben ist. Ich war mir so unsicher – soll ich sie am Gemüseregal ansprechen? Und was sage ich dann?“

Diese Fragen einer Teilnehmerin neulich im Seminar „Trauernden begegnen – ein Mutmachseminar“ in unserer Hospiz- und Palliativ-Akademie haben so oder ähnlich viele

Menschen. Die Begegnung mit Trauernden macht unsicher. Eine Patentlösung gibt es sicherlich nicht. Hilfreich kann es für den Anfang sein, sich einmal kritisch die Sätze anzuschauen, die „man oft so sagt“. In unserer Unsicherheit nutzen wir vielleicht manchmal Phrasen oder geben Ratschläge („Rat-Schläge“...!), die eine betroffene Person verletzen können – obwohl wir es doch gut meinen.

Drei Beispielsätze, die man Trauernden lieber nicht sagen sollte – und was man stattdessen ansprechen kann:

Lieber nicht: „Ich weiß genau, wie du dich fühlst.“

Nein, vermutlich wissen wir es nicht. Selbst wenn wir auch schon getrauert haben: keine Beziehung, Situation, Trauer ist genau gleich. Wir sollten daher nicht vergleichen, sondern die individuelle Trauer unseres Gegenübers anerkennen. Wir können uns dafür offen zeigen, wenn der andere uns erzählen möchte, wie er sich fühlt.

Lieber nicht: „Die Zeit heilt alle Wunden.“

Die Zeit macht gar nichts, sie vergeht einfach. Der bekannte Satz ist wie ein Trostpflaster – das ich beim Aussprechen dem anderen über den Mund klebe: Geht schon vorbei, wird schon wieder. Die Wahrheit ist, nicht die Zeit, sondern das Auseinandersetzen mit Trauer und Schmerz, das Damit-Umgehen-Lernen ist es, das mit der Zeit die Trauer verändert. Wenn es leistbar ist, Wegbegleiter zu sein in einer neuen Welt, in der für den Trauernden alles anders ist, kann dieses Angebot stärken.

Lieber nicht: „Immerhin war sie ja schon sehr alt.“

Dass jemand, der in höherem Alter verstirbt, sein Leben gelebt hat, ist sicher ein guter Gedanke – aber kein Trost. Unterschwellig suggeriert ein Satz wie dieser gar, der Verlust sei damit weniger schlimm als andere. Doch für den trauernden Menschen reißt der Tod eine schmerzhaft Lücke, die vielleicht sogar besonders groß ist, wenn man womöglich sehr viele Jahre miteinander verbracht hat. Dann ist es vielleicht besser, es aus dieser Perspektive anzusprechen, je nachdem was passt: „Es muss schwer sein, jemanden zu verlieren, der dir sehr wichtig war“, oder: „... der lange bei dir war.“

Aus Angst vor „Fettnäpfchen“ gar nichts zu sagen, wäre die schlechteste Lösung. Die Trauer oder gar den Trauernden zu ignorieren ist verletzend – mehr als jedes nicht perfekt gewählte Wort. Richtig oder falsch ist immer subjektiv. Und im Zweifelsfall ist ein ehrliches „Mir fehlen die Worte“ die erste Brücke in der Begegnung.

ERZÄHLTE BILDER – mit Märchen berühren und begleiten

Ein Nachmittag im Hospiz. Einige Gäste haben sich versammelt. Liegend, sitzend, manche mit geschlossenen Augen, lauschen sie gebannt: Heute erzählen zwei Märchenerzählerinnen im Hospiz, ehrenamtliche Begleiterinnen, die eine spezielle Weiterbildung in der Kunst des Märchenerzählens gemacht haben. Im Laufe der Darbietung zeigen sich die unterschiedlichsten Emotionen bei den Zuhörenden. Es ist offensichtlich: Märchen berühren. Warum ist

das so? Was ist das Besondere an uralten Geschichten in einer Sprache aus anderen Zeiten? Warum macht es einen Unterschied, ob ich ein Märchen erzähle oder eine beliebige Geschichte?

Wir fragen dazu Michaela Brinkmeier. Die promovierte Germanistin hat sich ausführlich mit diesem Thema beschäftigt, denn sie ist ausgebildete hauptberufliche Märchenerzählerin. Auch sie hat die Erfahrung



gemacht, dass erzählte Märchen die Zuhörer in ganz besonderer Weise erreichen – auch und gerade Menschen am Lebensende.

Wie ein Spiegel, in dem man sich selbst findet

Sie sieht eine Quelle des besonderen Zaubers von Märchen in der Art und Weise, wie die Sprache mit Bildern arbeitet: „Märchen sind voller bildhafter Wörter und Symbole.

Diese werden bei den Zuhörern mit dem Herzen erfasst, nicht nur mit dem Kopf“, so Michaela Brinkmeier. Sie ergänzt: „Auffällig ist dabei, dass die Sprache der Märchen Bilder, Figuren und Szenarien eher holzschnittartig zeichnet, es gibt kaum Adjektive, keine konkrete Zeit, keinen bestimmten Ort.“ Es sei ein Charakteristikum der Sprache in Märchen, nicht zu viel auszuschmücken. Gerade dieses Offenlassen biete eine große Projektionsfläche, quasi einen Spiegel, in dem jede Zuhörerin,



Dr. Michaela Brinkmeier

jeder Zuhörer sich selbst sehen könne. „Jeder Mensch hört das heraus, was für ihn gerade wichtig ist. Das ist der große Schatz, den Märchen anbieten“, erklärt die professionelle Erzählerin. „Sie ermöglichen ein Wiederfinden der eigenen Situation, einen Zugang zu den eigenen Gefühlen. Ich erlebe manchmal, dass jemand weint, wenn das gute Ende kommt, die Erlösung. Zum Beispiel, an der Stelle eines Grimmschen Märchens, als die Krone auf den Kopf gesetzt wird. Ein Zuhörer mit einer dementiellen Erkrankung, der zunächst ganz in sich gekehrt war, seufzte an dieser Stelle und weinte Tränen der Erleichterung. Märchen dringen ins Herz, zur Seele durch, weil ihre Sprache eben nicht nur über den Kopf aufgenommen wird.“

Von Bildwörtern und Glanzlichtern

Mit ihrer Art und Weise, wie sie die Märchen erzählt, unterstützt Michaela Brinkmeier ebenfalls die Wirkung der Bildwörter: „Beim Erzählen mache ich es zum Beispiel so, dass ich „Glanzlichter“ setze, in dem ich eine kleine Pause vor Wörtern mache, die ich hervorheben möchte. Das Ohr kann dann die Aufmerksamkeit darauf

richten. Betonung ist wichtig, aber auch Pausen, damit die Worte sich entfalten und die Phantasie anregen können“, so ihre Erfahrung.

Sie achtet darauf, keine eigene Interpretation zu transportieren, sondern die Märchen selbst durch sich sprechen zu lassen: „Ich möchte dem Zuhörer die Freiheit lassen, in dem, was ich erzähle, sein eigenes Märchen zu finden.“ Welche Bilder und Gefühle bei jedem Einzelnen entstehen, ist ganz unterschiedlich, denn: „das hat immer mit der persönlichen Biographie zu tun“, so Brinkmeier. In der Regel haben die Bilder, die in den Köpfen der Zuhörerinnen und Zuhörer entstehen, bei aller Verschiedenheit eines gemeinsam, sagt die Märchenerzählerin: „Sie nähren Hoffnung, spenden Trost und schenken Vertrauen, dass alles gut wird.“ Märchen stellen sich auf die Seite von Menschen in Grenzsituationen

Ja, Märchen gehen immer gut aus – ‚und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute‘, so ein häufiges Ende. Ist das nicht ein Widerspruch zur Situation eines Sterbenden? „Nein“, findet Frau Brinkmeier, „In Märchen ist Tod und Trauer kein Tabu. Märchen stellen sich auf die Seite von Menschen in Grenzsituationen, sie haben ein Herz für die Zukurzgekommenen, Verlassenen, Einsamen und Alten. Sie sind ein Symbol dafür, dass – in welcher Art auch immer – noch etwas rund werden kann: Die Volksmärchen mit ihrer uralten Weisheit sind wie Kieselsteine in einem Flussbett. In der Überlieferung wurden sie seit hunderten Jahren gerollt und abgeschliffen, sind rund geworden. Denken Sie nur an die goldene Kugel im Märchen – ein Symbol, dass das Leben rund wird. Märchen helfen, dass sich in mir etwas abrunden kann.“

Die altertümliche Sprache der Märchen sieht Michaela Brinkmeier nicht als Hindernis – ganz im Gegenteil. Sie berichtet davon, wie sie einmal selbst als Zuhörerin dabei war, als Menschen mit Demenz ein Märchen der Brüder Grimm erzählt wurde. Eine Erzählerin vereinfachte dabei einen bekannten Reim. Frau Brinkmeier beschreibt die nun folgende Reaktion: „Eine ältere Dame, die bisher in sich gekehrt, fast teilnahmslos dagesessen hatte, fuhr hoch und zitierte mehrfach den ‚richtigen‘ Reim. Das zeigt, wie Märchen etwas aktivieren, das in der Erinnerung ganz tief gespeichert

ist. Wir dürfen annehmen, dass auch Menschen, die das vielleicht nicht mehr äußern können, in Märchen eine innere Heimat und vielleicht ein geborgenes Gefühl aus der Kindheit erleben können.“

Die Märchenerzählerinnen und Märchenerzähler des Hospiz- und Palliativ-Vereins Gütersloh werden demnächst eine Weiterbildung mit Michaela Brinkmeier machen. Allen, die sich des Themas auch einmal annehmen möchten, empfiehlt die passionierte Märchenerzählerin zwei ihrer Bücher, die sich besonders für die Begleitung eignen: „Märchen für Trauer und Trost“ und „5-Minuten-Märchen“.

Mehr Informationen finden Sie hier: www.sterntaler-harfe.de



VERANSTALTUNGSHINWEISE

■ Trauer-Treff „Trauer leben“

Kostenloses, offenes Angebot, begleitet von geschulten ehrenamtlichen Trauerbegleiter:innen

Sonntag, 16.04.2023, 14:00 – 16:00Uhr, Hochstraße 19, Gütersloh

■ Treff um 8 „Ich kann nicht mehr und ich will nicht mehr“ – vom Umgang mit Menschen, die sterben möchten“,

Vortrag von Martina Kern

Montag, 24.04.2023, 20:00 Uhr, Saal neben der Kapelle im Klinikum Gütersloh, Reckenberger Str. 19, Gütersloh (ohne Anmeldung)

■ Death Café

Samstag, 06.05.2023, 11:00 – 13:00 Uhr, Café Röstwert, Berliner Str. 14, Gütersloh (ohne Anmeldung)

■ Seminare in der Hospiz- und Palliativ-Akademie Gütersloh:

- Zertifizierter Grundkurs Kinästhetik, 18./19.04. und 9./10.05.2023
- Jedes Wort wirkt - Die Kraft der Sprache in der Pflege, 25. und 26.04.2023
- Kurz-Kurs Letzte Hilfe, 2.6.23
- Online-Vortrag: ALS – ein seltenes Krankheitsbild in Palliative Care, 14.06.2023

Alle Seminare, Infos und Buchung unter: www.hospiz-und-palliativmedizin.de/akademie



die | Brücke



IMPRESSUM

Herausgeber:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.
Vorstand: A. Bergmann, J. Kürpick, B. Meier-Anwey
Hochstraße 19
33332 Gütersloh
☎ 05241 7089022
✉ info@hospiz-guetersloh.de

Redaktion:

Evelyn Dahlke
Mareike Neumayer
Silke Schadwell

Fotos:

Hospiz- und Palliativ-Verein Gütersloh e.V.,
stock.adobe.com, LINGVA ETERNA, M. Brinkmeier

Gestaltung:

marcantdesign.de - Marc Schniedermeier

Druck: Flyeralarm

Spendenkonto:

Volksbank Bielefeld-Gütersloh eG
IBAN DE17 4786 0125 1012 9107 00
Online-Spenden unter www.hospizspenden.de