

## Sprache formt Wirklichkeit

### Fortbildungsseminar am 5. April 2014 mit der Referentin Frau Astrid Weidner von TriMentor im Westerwald

Text: Christine Niedrich-Stiebritz  
Fotos: Jochen W./Bernd R.



Bereits zum zweiten Mal hatten die Mitglieder des Vereins „beinamputiert-was geht“ die Gelegenheit zu einer interessanten Fortbildung. Ermöglicht wurde dies durch die finanzielle Unterstützung der **BARMER GEK**, für die wir uns ganz herzlich bedanken möchten.

Wie auch im letzten Jahr wurde diese Fortbildung in ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm eingebettet. Am Freitagabend stellte Christine ihr persönliches Yogaprogramm vor, das sich ganz besonders für Hochamputierte eignet. Obwohl die meisten Teilnehmer keine Yoga-Vorkenntnisse hatten, wurde es von allen sofort angenommen und optimal umgesetzt.



Danach gab es ganz stilecht ein ayurvedisches Abendessen mit Reis und einem schmackhaften Gemüsecurry.

Elena ist unsere neue Verstärkung im Verein und bereicherte prompt unser Wochenendevent. Am Samstagabend leitete sie nach dem achtsündigen Fortbildungsseminar eine Pilates-Stunde an, was uns allen nach dem langen Sitzen sehr willkommen war.

Den Auftakt des Fortbildungsseminars bildete eine unterhaltsame Namensrunde, in der sich die neun Teilnehmer und Teilnehmerinnen an Hand der Buchstaben ihrer Vornamen charakterisieren konnten.

Schwerpunkt war jedoch, wie wir uns optimal in Gesprächssituationen mit unserer Sprache mehr Klarheit und Präsenz verschaffen können. Oft konfrontieren uns Mitmenschen – ob aus Unerfahrenheit oder mangelnden Einfühlungsvermögen - mit der Frage: „Hatten Sie einen Unfall?“

Auch wenn uns das oft stört und richtig auf die Nerven geht, ist es sinnvoll, Ruhe und Souveränität zu bewahren und eine angemessene und bewusste Antwort zu geben.

Dazu muss man mitunter ein bisschen Zeit gewinnen. In Fallbeispielen spielten wir solche Situationen nach.

*C Charme  
H Humor  
R Ruhige Sprache  
I Interesse  
S Stärke  
T Toleranz  
I Intuition  
N Neue Wege  
E Energie*

Durch die Verwendung von Brückensätzen, wie „Ja, diese Frage wird mir sehr oft gestellt.“, kann man eine Schocksekunde gut „überbrücken“ und Unhöflichkeiten vermeiden. Man spürt dann in den anderen besser hinein, ob er wirklich ein ehrliches Interesse hat. Natürlich gewinnt man auch für sich selbst etwas Zeit, um eine entsprechende, aber auch ehrliche Antwort zu geben. Wobei uns ganz klar das Recht zusteht, nur das Preis zu geben, wozu wir wirklich bereit sind.

Besonders einfache Bogensätze eignen sich, in solchen, aber auch vielen anderen Situationen, gelungene Aussagen zu machen. Sie verschaffen uns eine deutlich stärkere Präsenz und machen uns weniger verwundbar. Wir können durch Satzbau, Wortwahl und Stimmführung die Situation entscheidend beeinflussen, denn **Sprache formt Wirklichkeit.**

Während unserer praktischen Übungen hatten wir Gelegenheit, die Wirkung dieser Aspekte bei uns und unserem Gesprächspartner zu erspüren. Danach erprobten wir einzelne Veränderungen. Dies gelang in zunächst kleinen Schritten. Doch es lohnt sich, diese interessante Sprechtechnik zu trainieren und sie immer wieder bewusst in unsere Sprachkultur zu holen. Übrigens kann man diese Technik auch auf die Schriftsprache übertragen.

Aus diesem Seminar mit der von uns sehr geschätzten Frau Astrid Weidner nahmen wir die Erfahrung mit, wie bereichernd und wohltuend die Wirkung einer bewussten Sprache für uns und die Menschen, die wir im Verein begleiten, sein kann.

**Charakteristisch für Bogensätze:**  
*Sprechmelodie bogenförmig*  
*Stimme wird am Ende gesenkt*  
*Klar erkennbarer Anfang*  
*Eindeutiges Ende*  
*Kleine Pause zwischen den Bogensätzen*  
*Klare Struktur sorgt für Ruhe*  
*Vermeidung von Füllwörtern und Bandwurmsätzen*  
*Keinen Redeschwall zulassen*  
*Sätze mit Subjekt gestalten*

Einen herzlichen Dank auch an Sarah, Laura und Florian, die uns in der Mittagspause mit einem reichhaltigen Salatbuffet bestens versorgten.

Wir freuen uns auf eine Fortsetzung.



„Entspannung in gemütlicher Runde“