Worte, die Gesundheit fördern

Beispiele Aus der Werbe- und Gesprächsberatung

Die folgenden Beispiele stammen aus der Beratung für gesundheitspraktische Gesprächsführung und Werbung. Im BfG Mitgliederforum können PraktikerInnen weitere Beispiele finden oder auch Fragen und Beispiele diskutieren.

Implicite Bedeutungen -
Wirkung durch unbewusst Mitgesagtes
Oder: der Sender macht Angebote –
die Auswahl trifft der Empfänger

Der Sender einer Botschaft sendet immer mehrere Botschaften. Einige davon sind ihm bewusst, das sind die ‚gemeinten' Botschaften, andere, ereignen sich unbewusst.
Die Bedeutung der Botschaft macht der Empfänger anhand des angebotenen Sprachmaterials, das der Sender produziert.
Als ‚Sender' können wir aufgrund unserer Erfahrungen ein wenig spekulieren, welche Bedeutung ein Satz bekommt, aber sicher ist das nicht. Viel Streit und viel Misserfolg und Bitterkeit entstehen dadurch, dass man bei Missverständnissen darum streitet, was die eigentliche Bedeutung eines Satzes sei. Dieser Streit ist im Prinzip ein Machtkampf. Die Alternative ist, zu akzeptieren, dass Worte und Sätze unterschiedliche Bedeutungen haben können. Bedeutung ist keine Frage der Logik, sondern der Gefühle. Bedeutend ist das, was an Gefühlen angeregt wird.

Als Beispiele wähle ich einige Formulierungen, die eine Nähe zum Praxisfeld der Spiritualität haben.
Wieder in die Mitte kommen – wird gerne als Werbespruch genommen. Gemeint ist vielleicht einfach eine Einladung, sich mehr auf sich selbst zu besinnen, mehr Achtsamkeit und das Ziel, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Die Aussage hat aber mögliche bedeutungsvolle Implikationen: Zunächst, dass es eine Mitte gibt und dass ein in der Mitte sein, besser ist, als nicht in der Mitte zu sein. In unserer Kultur ist ‚Mitte' zwar oft positiv besetzt, sie wird mit Zentrum verbunden und damit mit Macht. Aber es gibt nicht wenige Menschen, die einerseits wie alle anderen auch ‚die Mitte' suchen– wo aber gleichzeitig ängstliche psychische Anteile dagegen sind, denn ‚in der Mitte sein' wird mit ‚im Mittelpunkt stehen' verbunden. . Jemand, für den sich ‚am Rande sein' besser anfühlt, als in der Mitte zu sein, wird von der Werbung unangenehm berührt.

Das harmlos erscheinende Wörtchen ‚wieder' hat zusätzliche Implikationen. Es macht nur dann Sinn, wenn man mal in der Mitte war, diese Mitte verloren hat und nun wieder zurück will. An dem ‚Wieder' können komplexe Geschichten hängen. Zum Beispiel die Paradies-Verlust-Geschichte. Es gab ein Paradies (in der Mutter sein, in der Kindheit sein, in der Ur-verbundenheit mit Natur oder Kosmos sein) aus sündhafter Schuld oder weil man das Opfer böser Mächte wurde, ist man aus dem Paradies herausgeflogen – und strebt nun danach ‚wieder' zurück zu kehren.
Die Formulierung gehört zu der geradezu archaischen Symbolik von ‚Vertrieben und Heimat'. Von Entwurzelung und neuen Boden finden. Die Werbung aktiviert, ob bewusst oder unbewusst, einen großen Gefühlskomplex.
In der Praxis wird man die Wirkung der impliziten Bedeutungen zum Beispiel daran merken, dass Kunden sehr schnell sagen: ja, ich weiß, ich habe nicht gut genug auf mein Inneres gehört und bin jetzt unter Stress und muss zu meiner Mitte finden; (Selbstvorwurf, Selbstbeschuldigung) oder: Ja, durch den Berufsstress bin ich aus meiner Mitte gedrängt worden (Schuldzuweisung). Beide Reaktionen weisen darauf hin, dass die Bedeutung der Werbung bei diesen Kunden mit Schuldkomplexen verbunden wird.

Ähnliche Implikationen haben Bilder wie: **Zurück zur Natur** oder **wieder in Harmonie** kommen
Die Natur oder die Harmonie sollen positive Gefühle und Bilder der Sehnsucht anregen und gleichzeitig wird der Verlust beklagt oder angeklagt. Derjenige, der mit diesen Aussagen wirbt, verspricht, behilflich zu sein im ‚Wieder' finden oder im ‚Zurück' kommen.

Alternative Anregungen

Sich aus der Mitte tragen lassen, leiten lassen, bewegen lassen; aus der Mitte die Kraft schöpfen. Dieses Bild setzt das ‚Ich' nicht in die Mitte, die Mitte ist dann kein Ort, zu dem man geht oder den man verlassen hat, sondern die Mitte ist etwas, das in Beziehung tritt zu einem Bewusstsein. ‚Mitte' ist auch hier positiv aufgeladen, aber nicht als ein Ziel, sondern als ein aktiver Ort.

Das Bild Harmonie kann durch Balance ersetzt werden. Balancen assoziieren eine wechselnde Dynamik, eine beständige Arbeit des

Ausgleichens von Gewichten. Harmonie assoziiert oft ein entweder oder, denn Disharmonie und Harmonie sind relativ harte Gegensätze. Inbalancen hingegen wirken gefühlsbezogen weicher, sie klingen eher nach vorübergehend.

Beispiel: ‚Endlich'

Viele aktuelle Werbesprüche sind nicht mehr auf ‚zurück' ausgerichtet, sondern auf Zukunft.
Wollen Sie Ihr Leben positiv verändern?
Endlich glücklich und frei! Selbstbewusst-kraftvoll-zuversichtlich!
Endlich aufatmen...loslassen...lachen...durchstarten...erfolgreich sein!

Die Werbung klingt begeistert und ist begeisternd gemeint und wirkt – bei vielen – auch so. Auch sie wirkt mit dem uralten Bildkomplex des Paradiesversprechens. Implizit wird das Leben, so wie man es jetzt lebt, als wenig positiv, als unfrei, unglücklich, wenig selbstbewusst und ohne Zuversicht dargestellt. Indirekt wird hier die innere Aufmerksamkeit sehr brutal auf Leiderfahrungen ausgerichtet. Ohne diese Leiderfahrungen zu assoziieren würde das ‚endlich' keine Wirkung haben.
Bildkomplexe dieser Art sind sehr wirksam für Kunden, denen es sehr schlecht geht, die fast verzweifelt sind, die sich ohnmächtig und gefangen fühlen. Das Benutzen dieses Komplexes fördert allerdings als Nebenwirkung die Abhängigkeit von dem und von der, die hier wirbt. Niemand mit humanistischem Anspruch sollte so werben.

Alternativen:
Man kann das ‚endlich' weglassen und stattdessen mit sogenannten relativ-Formeln arbeiten: Glücklicher werden, freier werden, kraftvoller, zuversichtlicher, leichter das loslassen können, was gehen will und kraftvoller festhalten können, was wichtig ist, zu neuen Ufern starten, Gutes mitnehmen, weniger gutes zurücklassen, Balast aussuchen und fallen lassen....

Beispiel **,"Völlig positiv ausgerichtet -** mit einfachen, sanften und effektiven Lösungswegen zum Erfolg, um völlig positiv und gesund ausgerichtet zu sein"

Das Grundbild ist hier der Weg und die Richtung. Es gibt Lösungswege, die einfach, sanft und effektiv sind – damit wird implizite alles, was nicht sanft, einfach und effektiv ist zum Problemweg. Zur den Gefühlen, die in uns durch Sprache ausgelöst werden, gehören auch die mitgesprochenen Gegensätze.
Das Wort ‚völlig' ist mit Fülle und Ganzheit verbunden, was dann impliziert, dass alle anderen eben nur halb und fast leer und nicht ganz da sind.

Viele werden, wenn sie so eine Werbung lesen eine doppelte Reaktion haben: eher abgestoßen oder verärgert zu sein, wer will schon ausgerichtet werden?!' und zugleich zu merken, dass die ‚richtende' Wirkung doch einsetzt. In so einer Formel schwingt etwas faschistoid machtvolles mit, ein totalitärer Anspruch.
Alle Sätze, die mit harten Gegensätzen oder sogar mit Polen arbeiten, verstärken unbewusste Ängste. Denn sie zwingen im Unbewussten ein Sortieren nach Polen und damit zu einer Bewertung. Psychische gesunde Wirklichkeit lebt aber nicht nach dem Entweder Oder Prinzip, sondern nach dem Sowohl als Auch Prinzip – oder nach dem Mal so und mal anders Prinzip. Völlig positiv ist deshalb völlig negativ weit weg von Gesundheit.

Kunden haben ‚falsche' Glaubenssätze und Erwartungen

Zum Beispiel kommen Kunden und sagen, sie wollten zurück in ihre Mitte, sie wollten sich endlich wieder ausrichten oder endlich positiv werden. Nun mit der Weisheit impliziter Bedeutungen um die Ecke zu kommen ist vermutlich wenig effektiv. Denn auf der emotionalen Ebene ist mit den Aussagen ein stabilisierendes Glaubenssystem verbunden. Wenn man Implikationen aufdeckt, so wie wir es unter Fachleuten natürlich tun, dann nicht mit dem Zweck, diese Formulierungen einfach wegzulassen, sondern der Zweck ist, zu prüfen, ob die Implikationen noch ‚wirklich' geglaubt werden oder ob sie im Konflikt sind mit anderen Bildern. Wenn jemand z.B. aus der Erziehung ein ‚Zurück zur Natur' geerbt hat und inzwischen ein ‚hin zur Kultur' entwickelt hat, dann ist das Erkennen dieses Konfliktes sehr hilfreich. Man kann einfach verschiedene Bilder anbieten und fragen, ob beide oder noch dritte aktiv sind und wie die Kräfteverhältnisse sind.
Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Bilder, egal wie sie sind, aufzugreifen und sie dann mit Erleben zu füllen.
Zum Beispiel:
Wie werden Sie spüren können, wenn Sie in der Mitte sind, wenn sie wieder zur Natur zurückgekehrt sind, wenn die neue Harmonie, die vielleicht eine altbekannte Heimat ist, beginnt zu wachsen . Gibt es in Ihnen einen Sensor, ein Gespür, dass Ihrem Bewusstsein anzeigt, so wie ein Kompass, wann die Mitte nahe ist? Oder werden Sie mehr und mehr in die Mitte kommen, ohne es bewusst zu bemerken, sondern Sie werden es an den Folgen bemerken, daran, wie andere Sie anschauen, oder einfach daran, dass Sie sich kräftiger fühlen oder leichter ...
Dieses Erwartungsgeplauder regt den Kunden an, auf die ein oder andere Weise in die Zukunft zu fühlen und dabei ‚in die Mitte kommen' im Gehirn mit konkreten Bildern zu verbinden. Wenn es gelingt, diese Erwartungsvisionen möglichst sinnlich, konkret, körperlich zu formulieren, wird die eventuell gefahrvolle Einseitigkeit des Glaubensystems automatisch aufgelöst.

Einige kleine Passagen mit den Beratungskommentaren

GESUNDHEIT- unser größtes Hab und Gut

dieses Bild hat Nebenwirkungen: Gesundheit als Besitz, nicht als Fähigkeit, nicht als ein inneres Werden und Können – sondern wie ein Auto, wie einen Gegenstand ... Alternativen: Gesundheit – die man fühlen kann; Gesundheit aus dem Innersten – oder Gesundheit unser schönstes Können – oder Gesundheit, die wachsen kann ...

Brauchen Sie eine Auszeit vom Trubel des Alltags und wünschen Sie sich die nötige Erholung und innere Ruhe?

Diese Formel folgt einem bestimmten Werbemuster, es suggeriert etwas. Das kann gut wirken, kann aber auch irgendwie schief wirken. Alternativ: Sich eine Auszeit nehmen, sich eine Zeit der Erholung gönnen – zwei Stunden, die nur Ihnen gehören, zwei Stunden, in denen ihre Energiequellen auftanken ...

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, Phasen der Anspannung und Entspannung in einen gesunden Einklang zu bringen. Zu selten haben wir jedoch die Zeit, uns diese Auszeit zu nehmen.

Dieser Satz klingt irgendwie moralisch pädagogisch, wie ein Zeigefinger; soll er so wirken? Alternative: Ich kann mit Ihnen ihre ideale Balance von Entspannung und gesunder Spannung erarbeiten.

Der Inhalt meiner Arbeit kann für Sie eine Gelegenheit sein etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun, sie zu erhalten und präventiv zu stärken.

Das klingt sehr sanft, wahlweise durchaus aggressiver: Meine ... Anwendung stärkt ihre inneren Energiequellen, fördert ihre inneren Balancen, stärkt ihre Gesundheit ...

Das Wort präventiv macht, dass die Leute an mögliche Krankheiten denken – wozu? Sie sollen an Schönes, Lebendiges denken

Möchten Sie wissen wie es um Ihren Mineralstoffhaushalt steht?

Das klingt schon bedrohlich - alternativ: Möchten Sie ihren Mineralstoffhaushalt verbessern? Möchten Sie sich optimal mit den Bausteinen guter Leistungsfähigkeit versorgen?

Die Schüßler Salze erfahren in den letzten Jahren eine zunehmende Attraktivität. Bereits im Jahr 1873 führte Dr. Schüßler das Entstehen vieler Befindlichkeitsstörungen auf ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt zurück.

Solche Formeln machen rechtliche Probleme und sie lenken die Aufmerksamkeit auf die Störung. Alternativ: Dr ....konnte die Bedeutung der Salze für eine gute, stabile Gesundheit nachweisen ...

Durch die gezielte Zufuhr der Mineralstoffe konnte Dr. Schüßler erstaunliche Erfolge erzielen. Die Schüßler Salze sind potenziert und in ihren Molekülen vereinzelt, damit sie vom Körper optimal aufgenommen werden können.

Der Klang ist wissenschaftlich, zielgenau. Kunden verstehen die Inhalte nicht, aber den Klang. Soll diese Wirkung erzeugt werden? Alternativ: .... Salze lenken und regulieren Stoffwechselprozesse, sie bewirken eine unmittelbare Stärkung des Organismus sowie eine Anregung der Lebens- und Selbstregulationskräfte.

Lange bevor der Körper Beschwerden und Krankheiten entwikkelt, zeigt er ganz besondere Bedarfe an.

Diese Formel ist wenig gesundheitsfördernd, eher im Gegenteil. Die Aufmerksamkeit wird auf Mangel gelenkt. Außerdem deutet sich an, dass hier ein Fachmann gefragt werden muss, der die Anzeichen verstehen kann. Einfacher: der Körper hat seine eigene Sprache, um uns zu zeigen, was ihm gut tut und was er braucht.