

Worte, die Gesundheit fördern

Beispiele aus der Werbe- und Gesprächsberatung

In den folgenden Beispielen stehen Sätze aus der Werbung oder Sätze aus Gesprächen kursiv am Anfang. Danach folgt der Kommentar und einige Anregungen für alternative Formulierungen, so, wie sie in der Beratung formuliert wurden.

Beispiel 1

Die höchste Kraft geht vom Herzen aus....

Kommentar: Diese Weisheit spricht viele Menschen an. Die Hierarchie, die in der Zeile angedeutet ist, hat allerdings unter Umständen auch Wirkungen: Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aus Kraft oder aus Intellektualität gewinnen, werden zu Menschen zweiter Klasse erklärt. Menschen, die körperliche Probleme mit dem Herzen haben bekommen eventuell auch wenig Entgegenkommen. Wäre der Verstand eines Menschen oder der Bauch eine eigene Persönlichkeit, dann würde dieser Anteil vermutlich mit Ärger reagieren.

Alternative: Die Kraft des Herzens hält alles in Bewegung. Die Kräfte des Verstandes verbinden Erfahrung und Wissen, Die Kräfte der Intuition verbinden uns mit dem, was jenseits des Verstandes ist und das Bewusstsein kann all diese Kräfte einladen, miteinander zusammen zu arbeiten....

Beispiel 2

Alle Lebewesen, außer dem Menschen, wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.

(Samuel Butler)

Ich biete Ihnen die Möglichkeit, dieses unbewusste, teilweise im Alltagsstress aber auch oft verdrängte Wissen sich wieder bewusst zu machen um in ihre persönliche Wohlfühloase der Entspannung und somit in die eigene Mitte zurückzufinden.

Kommentar: Das Wort ‚Hauptzweck‘ ist eine sehr ‚harte‘ Aussage. Alle, die meinen, es könne andere Hauptzwecke geben, müssen sich angegriffen fühlen. Die Alternative z.B.: Ein Lebenssinn ist sicherlich, in gutem Masse genießen zu können.

Die Formel: ‚Ich helfe Ihnen, unbewusstes, altes, gutes Wissen wieder bewusst zu machen – weil es im Alltagsstress verdrängt wurde‘ – ist sehr verbreitet. Sie spielt mit Verlufterfahrungen und sie erklärt Alltagsstress zum Übeltäter.

Alternative z.B.: Alltagsstress kann uns manchmal einseitig werden lassen. Zu viele Wünsche und auch guten Möglichkeiten bleiben liegen. In der Gesundheitspraxis finden Sie eine neue gute Balance von Anstrengung und Entspannung.

Kommentar: Die Formel: ‚Ich biete Ihnen die Möglichkeit‘ kann etwas arrogant wirken. Anbieten ist an sich eine schöne Formulierung, allerdings in der Werbung wirkt es manchmal wie eine Verkaufsnummer.

Alternativen sind: *ich lade Sie ein, etwas auszu-*

probieren, ich möchte Sie anregen, etwas kennen zu lernen.... . Ich stelle Ihnen mein Können zur Verfügung, damit Sie; Ich begleite Sie mit meinem Können, mit meiner Erfahrung, mit meinen Möglichkeiten....

Anmerkung: Stress als Übeltäter

Antistress anzubieten ist heute eine Art Pflicht. Dabei wird nicht zwischen gutem und weniger gutem Stress unterschieden. Vor allem wird die Anstrengung, die Menschen unternehmen nicht gewürdigt. Menschen, die leistungsbezogenen Stress haben kommen mit Drohungen und Warnungen eventuell noch mehr unter unangenehmen Stress.

Alternativen: Sie sind Leistungsträger, Sie leisten viel, Sie sind stark, Sie sind zielbewusst, ...und deshalb haben Sie es sich verdient, auch einmal Pause zu machen (möglichst effektiv, denn Sie haben nicht ewig Zeit). Stress - unangenehmer Stress – ist ein Zeichen dafür, dass Sie sich belohnen sollten –

Sie sind sehr sensibel für sich selbst, denn Sie bemerken, wie Sie in den Bereich unangenehmen Stresses kommen. Sie spüren die Wünsche Ihres Körpers und die Sehnsucht Ihres Geistes nach einer Pause oder nach einer Alternative

Beispiel 3

Säuren und Basen

Einer der wichtigsten Grundsteine für Gesundheit ist das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Durch unausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung, Lebensgewohnheiten, von denen wir oft spüren, dass sie uns nicht stärken, die wir aber noch nicht lassen können, Ärger und Stress kommt es zu einer Übersäuerung des Körpers, die sämtliche Stoffwechselfvorgänge beeinträchtigt.

Laut Aussage von vielen naturheilkundig arbeitenden Ärzten und Therapeuten sind bis zu 90% aller chronischen Krankheiten auf Übersäuerung zurückzuführen. – besser: werden durch Übersäuerung gefördert –

Kommentar: Das alles ist richtig – allerdings fördern diese Arten der Formulierung vermutlich ‚saure Anteile‘. Es kann sein, dass der Teufelskreis zwischen ‚gutem Willen‘ und ‚bösem Versagen‘ angetrieben wird. : „es übermannt mich immer, die bösen Gewohnheiten und die Verführung durch die Werbung und mein innerer Schweinehund....“

Alternative: Genussreich Essen und sich gleichzeitig leicht und lebendig fühlen? Wenn Sie etwas mehr Leichtigkeit, etwas mehr positive Energie erleben möchten, dann ist es eine Kleinigkeit, Ihre Gewohnheiten um einige neue gute Erfahrungen zu erweitern. Die Beratung zur Säure-Basen-Balance – wie ich sie gesundheitspraktisch anbiete – begleitet Sie darin, mit ein Minimum an Achtsamkeit ein Maximum an Wirkung zu erzielen....

Beispiel 4

Wichtig ist auch die richtige stärkende geistige und seelische Einstellung - das positive Integrieren und Auflösen von ‚harten‘ Emotionen wie Wut, Hass und Neid. Die Kunst, seelischen Belastungen wie Ärger, Stress, Angst, zu meiden und im Gegenzug positives Denken, offene Emotionen und liebevolle Achtsamkeit zu stärken.

Kommentar: Uff. Das ist eine leider oft benutzte Anspruchsliste. Die richtige Einstellung. Als ob man ein Auto wäre, das richtig eingestellt werden muss.

Wut, Hass, Neid werden als harte Emotionen zwangintegriert oder aufgelöst? Und dann kommt der Gegenzug die liebevoller Achtsamkeit. Gemeint ist vermutlich, einfach freundlicher mit sich selbst zu sein. Gemeint ist vermutlich eine Achtsamkeit, die auch achtsam gegenüber

dem Unachtsamen ist, gemeint ist vermutlich ein beharrliches Üben. Diese gute Meinung ist in alte polare und harte Sprachmuster gerutscht. Alternative: Weglassen

Beispiel 5

Ausgeglichene Lebensräume sind eine Voraussetzung für Harmonie und Kraft, gesunde Körperfunktionen und eine entspannte Psyche.

Kommentar: Das Argumentieren mit ‚Voraussetzungen‘ fördert eine hierarchische Einstellung. Erst das eine, dann das andere. Was macht man, wenn die Voraussetzungen nicht erfüllbar sind? Die Alternative ist, immer von Fördern zu reden und immer wieder zu betonen, dass es um Balancen geht.

Exkurs: Hinweis zur TCM Idealisierung

Das Modell Harmonie aller Elemente wird in der TCM mit der Philosophie des idealen Staates verbunden. Dabei wird der politische Kontext freundlich übersehen, der darin bestand eine Dynastie zu sichern und Aufstände angesichts krasser Ausbeutung zu verhindern. Die Idee ist, wenn man sie zu konsequent nimmt, ähnlich der von ewigen Reichen. Das Modell ändert sich dann, wenn man die Idee der menschliche und auch der gesellschaftlichen Entwicklung einbezieht. Dann entsteht aus einem tendenziell patriarchalen TCM eine weibliche Form, in der die Kreativität und das Gebären betont wird. Jede Krise, jede Spannung, jeder Stress ist ein Hinweis auf die Intensität der Wandlung.



Erlesenes

Eine neue Rubrik über gute Leseerfahrungen

Hypnose hilft

Param Verlag 2010, 15,40 €; gebraucht ca 10,-
Von unserem Mitglied Rudolf Engemann

Das Buch ist eine kleine, handliche und zugleich fundierte Einführung in die Hypnose „Mit dem Geist Körper und Seele heilen“ ist der Untertitel – allerdings geht es keineswegs nur um therapeutische Arbeit. Rudolf Engemann bildet auch GesundheitspraktikerInnen in integrativer Prozessbegleitung aus und die Haltung des Begleitens orientiert die praktischen Hinweise.

Ein Zitat fand ich sehr hilfreich:

Wenn wir nicht hinschauen, existieren Wellen von Möglichkeiten. Wenn wir hinschauen, existieren Teilchen von Erfahrungen. – Wir neigen dazu zu denken, die Welt wäre bereits dort draußen. Das ist sie nicht... Atome sind keine Dinge, sie sind nur Tendenzen. Statt an Dinge zu denken, sollten wir an Möglichkeiten denken. Es sind Möglichkeiten unseres Bewusstseins.

GT

Der Realitätenkellner

Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision

Herausgegeben von Werner A. Leeb; Bernhard Trenkle und Martin F. Weckenmann; Carl Auer Verlag 2012. 39,- €

Eriksonesche Hypnotherapie und Systemische Therapie- und Beratungskonzepte verbinden sich in der hypnosystemischen Arbeitsweise. Diese Arbeitsweise ist, zusammen mit dem Modell des inneren Teams, dem Focusing und der Salutogenese eine der kommunikativen, methodischen Säulen und Perspektiven guter effektiver gesundheitspraktischer Arbeit

Der Realitätenkellner ist eine Sichtweise, in der sogenannte Kranke oder mit Problemen belastete Menschen wirklich Kunden sind. Die Fachleute bieten einen Service an – niemals von oben herab, sondern immer in Augenhöhe, in Respekt vor der Autonomie des Kunden. Keine weißen Kittel, kein Benutzen von Spezialwissen zwecks Behandlung, sondern Kommunikation. Ein Buch für den praktischen Alltag und für die theoretisch wissenschaftliche Auseinandersetzung über moderne Grundlagen gesundheitsfördernder und kompetenzorientierter Kommunikation.

GT

**Mehr Kursteilnehmer
durch Ihren Eintrag
im Heilungsforum!**



**Der Grundeintrag
und eine Visitenkarte
sind völlig kostenlos.**

**Aufnahme auch für
Gesundheitspraktiker
möglich!**

• eine **NEUES** bundesweites Internetportal für
Therapeuten, Heilpraktiker, **Gesundheitspraktiker**,
Praxen und Seminaranbieter

• bundesweite Kurse, Seminare und Ausbildungen

Schauen Sie doch unverbindlich einfach mal rein!

www.heilungsforum.de

Heilungsforum Große Straße 11 B, 38116 Braunschweig - Fax: 0531 502946