

# Energetisches Sprachtraining: Die heilsame Kraft der Sprache in der Therapie einsetzen

Sandra Sponer

**Welche Kraft Gedanken und Wörter haben und wie sie Wirklichkeit schaffen, hat die Autorin in einem Seminar mit der Pädagogin Roswitha Defersdorf erfahren können. Sie stellt ihr „Energetisches Sprachtraining“ vor und zeigt, wie fruchtbar es sich in der Elternarbeit und Therapie anwenden lässt.**

Im Herbst letzten Jahres habe ich Roswitha Defersdorf auf der von ihr geleiteten Fortbildung „Kinder mit Wahrnehmungsstörungen optimal begleiten“ kennen gelernt und bin seither fasziniert über ihre direkte und klare und gleichzeitig so herzliche Ausdrucksweise. Sie war mir von ihren Publikationen her bekannt, insbesondere von dem Buch „Drück mich mal ganz fest. Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes“ (1991) und „Ach so geht das! Wie Eltern Lernstörungen begegnen können“ (1993). Auf der Suche nach Fortbildungen zum Thema Elternarbeit wurde mir bewusst, dass ihr bei diesem Seminar angesprochenes Konzept „Energetisches Sprachtraining“ einen wertvollen Baustein bei der Begleitung dieser Kinder darstellt.

Roswitha Defersdorf setzt an der Kommunikation zwischen Eltern und Kind an. Gerade Kinder mit Wahrnehmungsstörungen sind auf eine eindeutige, klare Kommunikation angewiesen. Diese ist sehr häufig nicht gegeben. Dieses Konzept ist effektiv und dennoch leicht zu vermitteln. Es geht darum, den Eltern bewusst zu machen, dass bereits ein minimal geändertes Denken und Sprechen bei der entsprechenden Wortwahl die Wirkung und damit die Wirklichkeit beeinflusst. Auch sonst ist dieser Ansatz in der Elternarbeit leicht anwendbar. Das gleiche gilt für andere Interaktionsformen.

## Die heilsame Kraft der Sprache erleben und anwenden

Redewendungen und Ausdrucksweisen spiegeln das Denken einer Person wider. Gedanken haben eine starke Kraft. Sie wirken, ganz gleich, ob sie bewusst gedacht werden oder ungewollt durch den Kopf gehen, und sie schaffen durch ihre Wirkung Wirklichkeit. Gesundheit und Krankheit finden sich in der Sprache ebenso wieder wie andere Lebensthemen. „Ich krieg ‘nen Hals!“, „Ist das ätzend!“, „Ich habe die Nase voll!“ sind nur einige Beispiele. Mit unbedachten Redewendungen denken wir uns gesund oder krank. „Ich krieg die Krise“, „Ich habe Stress wie immer“ sind gängige Redewendungen, die das persönliche Energiebarometer senken. Erleben Sie selbst die Wirkung von Wörtern: Schließen Sie die Augen und sagen Sie ein paar Mal halblaut langsam „Ich krieg die Krise – Quellwasser – Apfelbaum – Schule“. Mit jedem Wort steigen Erinnerungen auf und mit ihnen Bilder und Gefühle.

Jeder Mensch hat verschiedene Erfahrungen abgespeichert. Diese sind wiederum mit unterschiedlichen Wörtern und Redewendungen verknüpft. Wird nun dieses Wort aufgerufen, kommen die damit verbundenen Gefühle hoch. So löst beispielsweise das Wort „Schule“ bei jedem



**Sandra Sponer**

ist seit 1997 Logopädin. Sie arbeitet selbstständig in Wertingen in einer Praxisgemeinschaft. 2001 begann sie eine Zusatzausbildung zur klinischen Lerntherapeutin, die sie in diesem Jahr abschloss.

unterschiedlichste Gefühle aus: Stolz, anerkennende Gefühle oder Frust, Ärger, Wut, „oh Gott, nie wieder“... So wird man auch ständig unbewusst an Stress beladene Situationen erinnert, wenn man häufig sagt „Ich krieg die Krise“, da alle damit abgespeicherten Gefühle wie ein Programm aufgerufen und abgespult werden. Vielleicht erhöht sich der Herzschlag minimal, verengt sich der Hals, spannen sich die Schultermuskeln an – je nachdem, welches Muster mit der Floskel oder mit dem Wort abgespeichert ist.

Diese Gefühle müssen nicht unbedingt von uns selbst wahrgenommen werden, aber sie schwingen als unsichtbare Botschaft in den Worten mit und werden vom Gegenüber aufgenommen. Vor allem Kinder mit Wahrnehmungsstörungen bzw. einer SEV haben hierfür sehr feine Antennen und reagieren in ganz besonders feinfühler Weise auf den unbewussten Unterton und verstehen die Worte der Erwachsenen oft nicht so, wie diese es gesagt zu haben meinen. Sie nehmen die Diskrepanz zwischen gedachter und gefühlter Botschaft auf und reagieren auf die gefühlte Botschaft.

Das erklärt viele so genannte Missverständnisse. Dies ist bei Kindern mit eingeschränktem Sprachverständnis besonders

„Deutlich reden, wirksam handeln – Kindern zeigen, wie Leben geht“ (2000) schreibt sie: „Bei einem großen Teil der Eltern wurde mir bewusst, dass sie eine konkrete Hilfe brauchen für die tägliche Kommunikation ... Die ebenso übliche wie üble Wischiwaschi-Sprache kommt bei den Kindern nicht an ... Sie wissen nicht, was die Eltern von ihnen wollen. Jeder kann lernen, eine klare, eindeutige Kommunikation zu finden.“

## Klare Grenzen

Durch das bewusstere Einsetzen der Sprache erhalten die Eltern auch die Möglichkeit, sich und das Miteinander in der Familie klarer zu strukturieren. Ein Vater wunderte sich, warum ihm seine sprachentwicklungsverzögerte Tochter nicht gehorcht, als sie ihn fragt, ob sie raus darf. Er sagt: „Vielleicht ein klein wenig später!“ Was meint Papa nun damit? Heißt das, ja? Wie lange ist ein „klein wenig“? Klarer ist: „Ja! Du darfst nach dem Mittagessen hinaus, so lange bis die Oma kommt!“ Kinder sind häufig so mit dem Grenzen suchen beschäftigt, dass keine Energie für die Entwicklung bleibt.

## Verantwortung an die Eltern zurück geben

Auf diesem Seminar meinte eine Kollegin, sie habe immer das Gefühl, die Eltern gäben zu viel Verantwortung an sie ab. Sie schilderte, wie sie sich für eine Therapie engagiere und die Eltern nach mehrmaligen Hinweisen die aufgegebenen Übungen mit dem Kind nicht durchführten. Im Rollenspiel stellte sie oben genannte Situation nach. Sie sagte mit freundlicher Stimme und einem Lächeln auf dem Gesicht: „Es wäre wichtig, dass Sie mehr zu Hause üben, sonst kommen wir nicht voran“. Dabei beugte sie sich etwas vor und stützte sich mit den Ellenbogen auf ihren Oberschenkeln ab. Bei den „Rollenspiel-Eltern“ kam nur das Gefühl der „Freundlichkeit“ an. Beim zweiten Versuch stellte sie sich gedanklich ihr Ziel vor „die Eltern werden zu Hause üben“ und formulierte neu: „Frau D., bitte nehmen Sie sich jeden Tag 15 Minuten für die Förderung der Sprache ihres Kindes Zeit“. Und nach einer minimalen Pause fügte sie an: „Sie haben die Verantwortung für ihr Kind“. Diese

Aussage war klar und in sich stimmig. Die Körperhaltung war von selbst aufrecht und die Stimme fest. Gefühl und Sprache passten jetzt zusammen. Die „Eltern“ spürten, dass es ihr am Herzen lag, dass zu Hause geübt wird. Mit einer geänderten Ausdrucksweise ändern sich von selbst Körperhaltung, Stimmlage, Mimik und Gestik. Dabei sind diese dann echt und authentisch. Die Kollegin kam bei diesem Rollenspiel gut 'rüber'.

## In Kontakt sein

Die Kontaktaufnahme zu den Eltern transportiert wesentlich mehr Informationen als dies den meisten fühlbar bewusst ist. Es ist lohnenswert, das eigene Therapeutenverhalten in der Kommunikation mit den Eltern, dem Patienten und dem Kind zu überdenken. Die Weichen für das Gespräch werden in den Minuten und Sekunden vor dem Gespräch gestellt, mit der inneren Einstellung und der Erwartungshaltung des Therapeuten und auch des Patienten bzw. dessen Eltern. Schon jetzt und in den ersten Augenblicken ab der Begrüßung kann der Therapeut die Grundlage dafür schaffen, dass er den Patienten/die Eltern wirklich erreicht und dass daraufhin die sachlichen und emotionalen Informationen auf beiden Seiten wirksam fließen können. Dazu gehört, sich über seine Gedanken bewusst zu sein. Eine gestresste Logopädin, die in Gedanken schon bei ihrer abendlichen Abrechnung ist, begrüßt die Leute anders, als eine Logopädin, die sich auf die neuen Personen konzentriert, die ihren Raum betreten. Erstgenannte ist nicht bei der Sache, sondern rechnet in Gedanken schon die Zeit, die sie noch an ihren Arbeitstag anhängen muss. Sie ist nicht im Hier und Jetzt, sondern versucht zwei Dinge gleichzeitig zu tun. Sie irrt sich, wenn sie denkt, dadurch Zeit zu sparen. Es geht darum, dass sie sich auf das, was sie jeweils tut, mit all ihren Sinnen und Gedanken konzentriert und nicht gleichzeitig an etwas anderes denkt. Damit wird sie ihre Arbeit schneller und mit weniger Kraftaufwand erledigen können, weil sie ihre Energien klar auf ein Ziel bündelt. Sie wird Ruhe ausstrahlen, leichter ihre innere Mitte finden und schneller einen guten Kontakt zum Gesprächspartner aufbauen.

Ich kenne diese Situationen aus meinem Praxisalltag, wenn ich neben dem Telefonat noch schnell etwas kopiere, oder schon die Rolläden zuziehe, nur um schneller

nach Hause zu kommen. Oder wenn ich innerhalb der Therapie, bei einer Zungenruhelage-Übung mit dem Kind, schon gedanklich zum Terminplan der nächsten Woche abschweife.

Ich beobachtete mich einige Tage und bemerkte, dass ich in meinen Gedanken sehr oft nicht bei der Sache war. Vor allem bei belanglosen Tätigkeiten, wie Kopieren, Auto fahren, usw. Es wurde mir bewusst, wieviel Gedanken mir unbedacht durch den Kopf gingen und wie sie sich selbstständig gemacht haben. Was mir half, ist das bewusste und innerlich gesammelte Beobachten der Gedanken und der Entschluss, von jetzt an selbst zu denken und die Herrschaft über das Denken wieder an mich zu nehmen.

Ich griff eine Anregung auf, die Roswitha Defersdorf uns auf der Fortbildung mit auf den Weg gegeben hatte: Ich sprach mir mehrmals täglich, wenn ich alleine war, alles halblaut vor, was ich gerade machte. Dann konnte ich gedanklich nicht mehr so abschweifen. Diese Übung machte ich immer wieder.

Nach einiger Zeit spürte ich ein sehr befreiendes Gefühl. Die Last des Tages wog nicht mehr so viel, da ich nicht ständig beschäftigt war, nach Lösungen zu suchen und mir Sorgen zu machen, wie ich den Tag, mit den vielen wichtigen Terminen und Dingen bewältigen sollte. Auch am Abend konnte ich besser zur Ruhe kommen und nachts ruhig schlafen. Ich war gedanklich nicht mehr in der Zukunft oder Vergangenheit, sondern lebte wieder im Augenblick. Wie es auch die Kinder tun. Seitdem geht es mir wesentlich besser und ich fühle mich einfach gut. Jetzt weiß ich: Wer sich gut fühlt, seinen Körper gut fühlt, seine Empfindungen gut fühlt, der fühlt sich eben gut.

## Redefloskeln

Wenn den Eltern klar wird, wieviel sie mit der Sprache bewirken können, werden sie achtsamer damit umgehen. Es braucht allerdings etwas Übung bewusst wahrzunehmen, was zu ändern ist. Zunächst sollen die Eltern zu Hause ihre eigene Sprache beobachten und notieren, welche Redefloskeln sie häufig benutzen.

Um ihnen Beispiele zu zeigen, verwende ich den Kartensatz „Die Kraft der Sprache“. Ein Beispiel: „Ich würde gerne wollen, dass mein Sohn das /k/ lernt und dass er sich mehr zutraut. Wäre es möglich, dass Sie mir noch ein paar Tipps geben

ausgeprägt. Wenn die Eltern ihrerseits auf eine klare, eindeutige Sprache achten und die unbewusste Unterlegung bewusst angehen, steigt die Wahrnehmung der Eltern für ihre Gefühle und für das, was sie mit ihrer Sprache bewirken, erheblich. So werden sie eindeutig. Roswitha Defersdorf berichtete, dass die Kinder in diesem Augenblick bemerkenswerte Entwicklungsschritte machen. Wenn Eltern daher bewusst mit ihrer eigenen Sprache umgehen, beeinflussen sie somit indirekt die Entwicklung und das Verhalten ihres Kindes. Im Nachwort ihres jüngsten Buches

könnten?“ Wer oft „würde“ denkt, der zeigt: ich lebe nicht wirklich und erlaube mir nicht das volle Glück. Sein Leben spielt sich in der Fragwürdigkeit ab, nicht in der Wirklichkeit. Solche Menschen bringen sich um einen Teil ihrer Würde. Besser ist: „Ich wünsche mir, dass mein Sohn das /k/ lernt und dass er sich mehr zutraut. Haben Sie noch ein paar Tipps?“

Welche Redefloskel verwenden Sie häufig? Welche die Mütter bzw. Väter unserer Patienten? Welche verwenden die Stimpfpatienten? – Ich hatte einen jungen Patienten, der meinte, er sage häufig „Ich krieg 'nen Hals!“ – den bekam er dann auch. Er kam

mit einer Recurrensparese nach Schilddrüsenoperation in die Praxis. Manchmal finden sich die Mütter oder Väter in bestimmten Floskeln wieder. Dann gebe ich ihnen die entsprechende Karte für eine Woche als Erinnerungshilfe mit. Meist sind sie überrascht, wie häufig sie diese Floskel verwenden. Sie zeigen sie manchmal auch den anderen Familienmitgliedern und so kommt es zu Gesprächen. Der eine oder andere Impuls bringt im häuslichen Umfeld des Patienten einen Wandel in Richtung mehr Achtsamkeit mit dem eigenen Körper, den Gedanken und mit der gesprochenen Sprache. Auch das hilft ihm, Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Und gleichzeitig erleichtert es die Therapie.

**Top Left Card:**  
 Ich opfere mich gerne für meine Familie auf.  
 Ich bin für meine Familie gerne da.  
 Caption: Wer sich opfert, macht andere zum Täter. Das wollen beide Seiten nicht.

**Top Right Card:**  
 Ich hänge an meinem Mann und an meinen Kindern.  
 Ich liebe meinen Mann und meine Kinder.  
 Caption: Solange Du an anderen Menschen hängst, bindest Du Deine Energie und beeinträchtigst Dich und Deine Entwicklung.

**Bottom Left Card:**  
 Ich kümmerge mich um die Kinder.  
 Ich bin die Mama, die Papa sind für uns da.  
 Caption: Kümern kommt von Kummer und erzeugt neuen Kummer. Es ist für die Kinder viel schöner, wenn sie spüren: Die Mama, der Papa sind für uns da.

**Bottom Right Card:**  
 Ich würde gerne bei dem Kurs mitmachen. Wäre da dran noch ein Platz frei, und was WÜRDE das kosten?  
 Ich habe Interesse an dem Kurs. Was kostet die Teilnahme?  
 Caption: Wer oft „würde“ denkt, der zeigt: ich lebe nicht wirklich und erlaube mir nicht das volle Glück. Sein Leben spielt sich in der Fragwürdigkeit ab, nicht in der Wirklichkeit. Solche Menschen bringen sich um einen Teil ihrer Würde.

Beispiele aus dem Kartensatz „Die Kraft der Sprache“ von Roswitha v. Scheurl-Defersdorf, Erlangen

Defersdorf, M.R. (2000). *Deutlich reden, wirksam handeln – Kindern zeigen, wie Leben geht*. 1. Auflage. Freiburg: Herder

Defersdorf, M.R. (1993). *Ach so geht das! Wie Eltern Lernstörungen begegnen können*. 8. Auflage. Freiburg: Herder

Defersdorf, M.R. (1991). *Drück mich mal ganz fest. Geschichte und Therapie eines wahrnehmungsgestörten Kindes*. 14. Auflage. Freiburg: Herder

v. Scheurl-Defersdorf. *Die Kraft der Sprache. Energetisches Sprachtraining*. Kartensatz mit 80 Karten. Erlangen: InPäBS. ISBN 3-9808091-1-0

v. Scheurl-Defersdorf. *Herz-Sprachkarten für Kinder. Energetisches Sprachtraining als Lernspiel für Kinder ab 7 Jahren*. Kartensatz mit 96 Karten. Erlangen: InPäBS, ISBN 3-9808091-3-7

#### Weitere Informationen:

InPäBS – Institut für Pädagogik und Bewusste Sprache  
 Dipl.-Pädagogin Mechthild R. v. Scheurl-Defersdorf  
 Anderlohrstr. 42  
 91054 Erlangen  
[bewusste.sprache@t-online.de](mailto:bewusste.sprache@t-online.de)  
[www.bewusste-sprache.de](http://www.bewusste-sprache.de)

#### Autorin

Sandra Sponer  
 Logopädin  
 Im Mergelsee 10  
 86485 Biberach  
[sandrasponer@surfeu.de](mailto:sandrasponer@surfeu.de)