

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 1-2: Vitamin D auf dem Prüfstand

Artikel: Die heilsame Kraft der Sprache
Autor: Eder, Angelika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554184>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die heilsame Kraft der Sprache

Die Sprache im Gesundheitswesen: Kostenlos und frei von Nebenwirkungen? Unbedachte Äusserungen von Ärzten oder Pflegepersonal können Menschen schwach und krank machen. Andererseits können Worte wohl tun und wie eine gute Medizin wirken.

Angelika Eder

Da jedes Wort wirkt, so Mechthild von Scheurl-Defersdorf, Begründerin des «Lingva Eterna»-Konzeptes, ist der bewusste Gebrauch der Sprache von besonderer Bedeutung: Sowohl für die Kommunikation als auch für die Persönlichkeit des Sprechers. Achtsame Sprache setze allerdings voraus, sie nicht nur zu denken, sondern auch zu fühlen: Verstand und Herz sollten dieselbe Sprache sprechen, was in Zeiten vorrangiger Informationsvermittlung in Vergessenheit gerate.

Bewusst sprechen

Wer seine gewohnte Ausdrucksweise darauf hin überprüft, sich also Wörter, Satzbau, -länge und -melodie bewusst macht, trägt laut der Erlanger Sprachwissenschaftlerin zur besseren Verständigung bei und zieht für sich selbst zweifachen Nutzen daraus: Entschleunigung sowie Wege zu neuem Denken. Die heilsame Kraft der Sprache kann jeder nutzen, so die Diplom-Philologin: «Sie kostet nichts und ist frei von unerwünschten Nebenwirkungen.»

Worte provozieren Gefühle

Mit einer «Wortprobe» verdeutlicht Defersdorf in Seminaren und Workshops, wie unterschiedlich Wörter auf Menschen wirken: Jeder speichert sie seinen individuellen Erfahrungen und Gefühlen gemäss. Ein drucksvolles Beispiel: das Wort «Familientreffen». Für den einen ist dies aufgrund zerstrittener Verwandtschaft ein Gräuel, für die andere ein langweiliger Termin, und Dritte denken voller Freude an ein Fest mit geliebten Angehörigen.

Negativ auf alle Menschen wirken laut Sprachexpertin «müssen», «schnell» und «aber». «Ich muss das noch schnell erledigen!» erzeugt Druck, klingt nach Fremdbestimmung und lässt Menschen in den inneren Widerstand gehen, in dem «Aber-Sager» häufig verharren. Ein Zustand, der die Gesundheit belastet, so dass empfohlen wird, diese Wörter zu meiden – im Gegensatz etwa zu «wohlfühlen» oder «heilen»: Letztere lösen bei den meisten Menschen angenehme Empfindungen aus.

Zum Punkt kommen

Neben gezielter Wortwahl schliesst bewusster Sprachgebrauch das Bilden kurzer und vollständiger Sätze ein, «heiler Sätze», wie es Defersdorf formuliert. Deren Punkt am Ende erfordert das Senken der Stimme. Ihre Erklärung dazu spricht zahlreichen Menschen aus dem Herzen, die häufig an «Meetings» teilnehmen und darauf warten müssen, dass der Redner auf den Punkt kommt: «Der fehlende Punkt in der gesprochenen Sprache ist die Ursache vieler langatmiger Sitzungen und ergebnisloser Gespräche.»

Worte schaffen neue Realitäten

Der heilsamen Kraft der Sprache war man sich schon in der Antike bewusst: So sollen beispielsweise Sokrates darauf verwiesen und der Arzt Antiphon (480–411. v. Chr.) an seinem Haus mit dem Schild geworben haben: «Ich kann Krankheiten durch Worte heilen.» Angeblich verstand er sich auf das Prinzip des Spiegelns, das der Internist und Kommunikations-

wissenschaftler Linus Geisler als Rückübersetzen der Äusserungen des Patienten erklärt. Dieser bekomme dadurch das Gefühl, verstanden und angenommen zu werden, was ihm zu einem besseren Umgang mit seiner Situation verhelfe. Die Beschränkung darauf, Krankheiten naturwissenschaftlich zu erklären, sowie die wachsenden Möglichkeiten der Medizin auf technischem und pharmakologischem Gebiet liessen die Kommunikation zwischen Arzt und Patient immer mehr in den Hintergrund rücken.

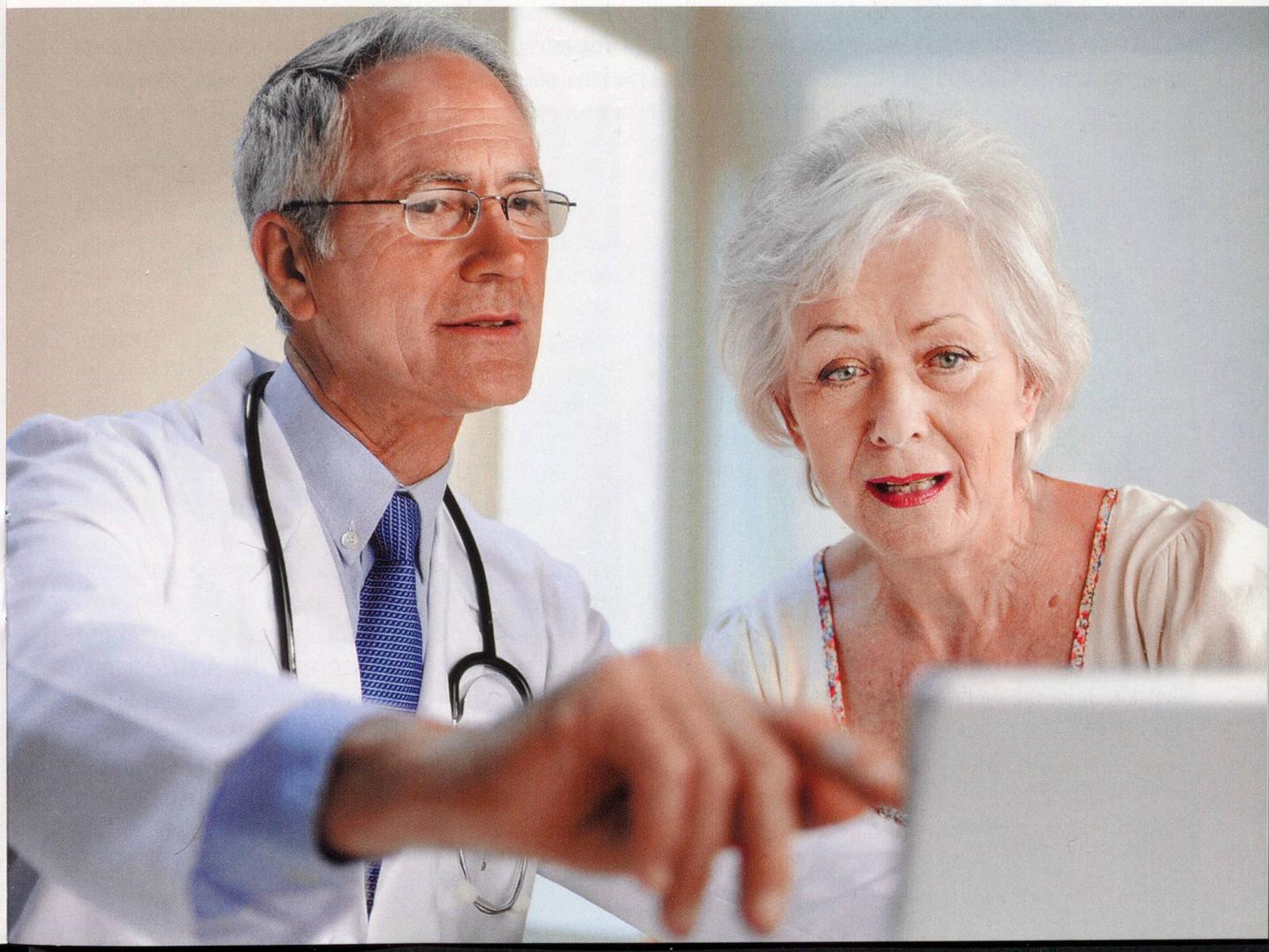
Inzwischen gewinnt sie zumindest bei ganzheitlich orientierten Ärzten wieder an Bedeutung: Sie wissen um das Gewicht ihrer Worte im Gespräch mit Patienten, um deren Wirkung auf Psyche und mögliche Selbstheilungskräfte. So wird die «sprechende Medizin» eines Viktor von Weizsäcker (1886–1957) als Ergänzung zur Apparate-Medizin in Erinnerung gerufen und ein älteres Beispiel therapeutischer Kommunikation immer wieder in der neueren Fachliteratur zitiert,

unter anderem von Geisler. Das Beispiel stammt von Paul Watzlawick, Psychotherapeut und Kommunikationsforscher (1921–2007): «Man kann Kinder von Warzen befreien, indem man sie ihnen abkaufst.» Dazu erklärte er: «Auf Grund einer völlig absurd, symbolischen Interaktion ergibt sich ein konkretes Resultat ... Die Verwendung einer ganz bestimmten zwischenpersönlichen Kommunikation führt hier nicht etwa nur zu einem Wandel der Stimmung, der Ansichten oder der Gefühle des Kommunikationspartners, wie sich dies im Alltagsleben tausendfach beobachten und herbeiführen lässt, sondern zu einer körperlichen Veränderung, die ‹normalerweise› nicht absichtlich erzeugt werden kann.»

Das wichtigste Instrument

Das allmähliche Umdenken einiger Mediziner in diese Richtung zeigte sich jüngst im Programm des Radio-Onkologen-Kongresses in Wiesbaden. Auf Wunsch

Patienten müssen über alle Risiken und Nebenwirkungen der ärztlichen Massnahmen aufgeklärt werden. Oft ist das eine schwierige Gratwanderung. Unüberlegte oder missverständliche Äusserungen können mehr verunsichern als informieren.



des Tagungspräsidenten Prof. Rainer Fietkau, Universitätsklinikum Erlangen, stand auf dem Programm der Fachveranstaltung das Seminar «In der Sprache liegt die Kraft» von Defersdorf und Dr. Theodor von Stockert, Psychiater und Seniorpartner des «Lingva Eterna-Instituts» in Erlangen.

Allerdings waren die wenigsten Seminarbesucher Ärzte, obwohl diese laut Prof. Dr. med. Geisler im Laufe ihres Berufslebens bis zu 200 000 Patientengespräche führen.

Zu viele ignorieren, dass «Sprache das wichtigste Instrument des Arztes ist», wie Geisler es formuliert. Für ihn ist gute Kommunikation alles andere als Zeitverschwendungen, denn sie erspare falsche diagnostische und therapeutische Entscheidungen. So legt er dem Mediziner ans Herz zuzuhören, ohne Zeitdruck zu erzeugen, die Botschaften des Gegenübers zu erkennen, und Empathie zu entwickeln: «Bildlich gesprochen soll sich der Arzt in die Schuhe seiner Patientin stellen, um die Welt aus ihrer Perspektive wahrnehmen zu können.

Er muss sich aber bewusst sein, dass er nicht in seinen

eigenen Schuhen steht und schliesslich aus diesen Schuhen auch wieder heraustreten.»

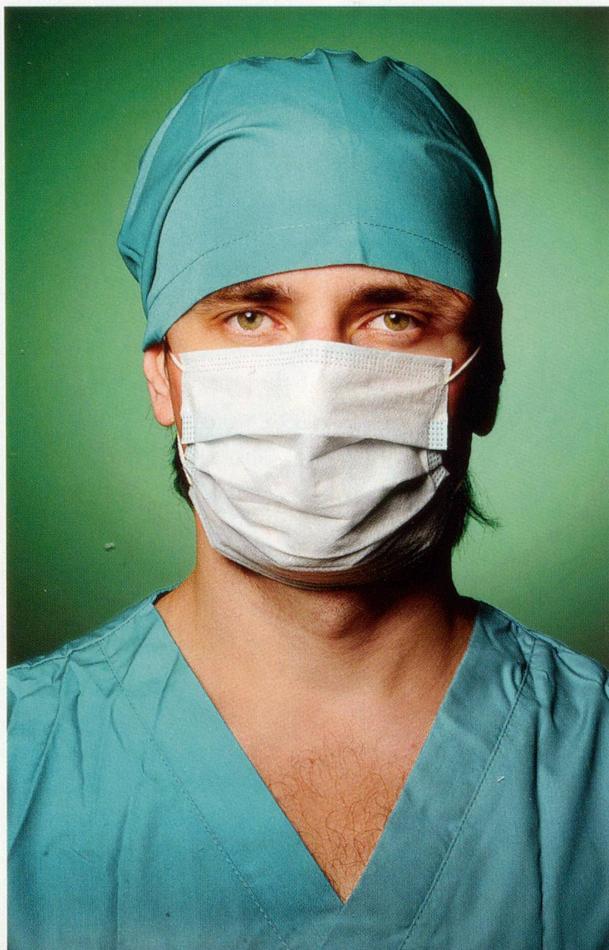
Kommunikation zwischen Arzt und Patient

Die Verweigerung von Mitgefühl kann bei Arzt-Patienten-Gespräche besonders schwere Folgen haben: Sie finden nicht – wie viele andere Gespräche – auf Augenhöhe statt: Ein kranker Mensch hat Angst oder ist zumindest verunsichert und sucht Hilfe.

So erklärt sich, warum es zahllose Patienten gibt, die unter krankmachenden Äusserungen ihres Doktors leiden.

Statt gemäss der Forderung von Linus Geisler Hand anzulegen, zuzuhören und mit Worten heilend zu berühren, beschränkt sich ein grosser Teil auf Gerätemedizin sowie Fachsprache und verletzt verbal mangels Einfühlungsvermögen: «Das sieht bösartig aus!», kommentierte ein Wiesbadener Arzt ungefragt das Ultraschall-Bild bei der Biopsie eines suspekten Mammabefundes und bescherte seiner 50-jährigen Patientin Tage voller Angst, bevor das erlösende Untersuchungsergebnis «ohne Befund» eintraf.

Worte können verletzen oder heilen. Sprüche wie «Versuchen wir mal, ob dieses Medikament besser hilft», «Das tut jetzt weh», «Sie brauchen keine Angst zu haben» schüren negative Erwartungen, die die Situation schlimmer machen als sie ist.



Eine Hals-Nasen-Ohren-Ärztin schärfte dem 58-jährigen Lehrer ein, der nach einem Hörsturz voller Panik war, er müsse jetzt unbedingt Ruhe bewahren. Nur Ruhe ermögliche den Heilungsprozess. Ungeachtet dessen teilte sie ihm wenige Minuten später nach einer technischen Untersuchung mit: «Entweder ist das Gerät defekt oder wir müssen nach einem Tumor schauen.»

Als Gipfel ärztlicher Verantwortungslosigkeit, weil im wahrsten Sinne des Wortes von vernichtender Wirkung, erweist sich die Aussage: «Sie sind aus-therapiert.»

Einfühlende Sprache hilft heilen

Unachtsamer Gebrauch der Sprache im Umgang mit Patienten zeigt sich auch in der Verwendung von Aktiv- und Passivformen. Letztere vermitteln dem kranken Menschen oft den Eindruck, selbst überhaupt nichts tun zu können. Wer als «Halbgott in Weiss» den mitdenkenden und mitverantwortlichen Patienten als zeitraubenden Störfaktor empfindet, versäumt es, diesen einzubinden, und damit, auf «neudeutsch», für die nötige «Compliance» (Befolgen der ärztlichen Ratschläge) zu sorgen. Konsequenz: Untersuchungen zufolge befolgen 67 Prozent der Patienten die Therapievorgaben ihres Arztes *nicht*.

Auch Pflegende sind gefordert

Ebenso wie vielen Medizinern mangelt es Angehörigen des Pflegepersonals oft am nötigen Einfühlungsvermögen. Defersdorf verdeutlicht diesen Mangel anhand konkreter Beispiele. Der Satz «Ich mache noch schnell Frau Jäger fertig» lässt keinen Zweifel daran, wer das Objekt bei den Pflegemassnahmen ist, also auch selbst überhaupt nicht mehr aktiv werden muss. Das gilt ebenso für «Herr Müller wird gerade zum Röntgen gebracht», obwohl der Patient auf den Beinen ist und eigenfüssig – wenn auch in Begleitung – zu dieser Untersuchung gehen kann.

Umsichtiges Formulieren setzt überdies voraus, dass man eine längst erwiesene Erkenntnis beherzigt: Das Verbot, an einen rosafarbenen Elefanten zu denken, führt dazu, dass genau dieses exotische Tier unsere Gedanken beherrscht. Sagt ein Pfleger einem kranken Senior also, er solle nicht so schnell essen, weil er sich sonst gleich wieder verschlucke, ist das Missgeschick programmiert. Das gilt ebenso

für die Ermahnung «Gehen Sie nicht so schnell, sonst fallen Sie!» Eine sinnvolle Alternative wäre: «Gehen Sie bitte langsam, dann fühlen Sie sich sicherer.» Sprache ist somit selbst ein Teil der Pflege, wie Defersdorf unterstreicht, sodass das seit Jahren am Universitätsklinikum Erlangen praktizierte «Lingva Eterna»-Sprachtraining nicht nur in Krankenhäusern und Seniorenheimen Schule machen sollte.

Eine friedliche Sprache benutzen

Dergleichen empfiehlt sich allerdings auch für viele Journalisten, die es im Umgang mit dem Thema Krankheit oft an der nötigen Sensibilität fehlen lassen. Das kritisierte der Bundesvorstand der Frauenselbsthilfe Krebs in seinem Kommentar zur Metaphorik in der Krebsberichterstattung. Vom «Kampf gegen den Krebs» zu reden, ist nach Ansicht der Betroffenen falsch, da ein Patient nur *für* etwas kämpfen könne, also etwa für das Erreichen des Therapieziels oder für den Erhalt der eigenen Kräfte.

Ein Satz wie «Sie hat den Kampf gegen den Krebs verloren» vermittelte Sterbenskranken ein Gefühl des Versagens und der Schuld. Die Aussagen der Patientensprecherinnen decken sich mit den Empfehlungen der Erlanger Sprachexpertin: Man möge das Kriegerische, die Gewalt in der Alltagssprache meiden, denn «Sprache schafft Wirklichkeit. Sprache kann auch Wirklichkeit wandeln.» Also nicht mehr auf dem Zahnfleisch kriechen, keine schweren Geschütze auffahren, niemanden am Telefon abwürgen, keine Köpfe rollen lassen, sich nicht den Kopf zerbrechen oder etwas aus dem Kopf schlagen ...

Auch wehren kann man sich, vielleicht nicht im gleichen Moment, aber doch später. Fällt so ein schwächender Satz wie «Sie haben aber abgebaut, Herr X.», könnte man als Patient den Unsensiblen darauf ansprechen und fragen: «Wissen Sie, was Sie mir da gerade mitgeteilt haben? Sie haben mir gesagt, ich sei alt, krank, schwach und wahrscheinlich dem Tode nahe. Das ist nicht hilfreich.»

Verändert man nach Betrachtung der Sprache in ihrer wörtlichen Bedeutung eine derartige Ausdrucksweise, trägt man laut Defersdorf dazu bei, «Frieden werden zu lassen» – egal, welchem Beruf man nachgeht und welche Aufgaben man erfüllt.