

Wie Sprache die Seele berührt



Wir leben Familie

Reinhard Grohmann

CVJM Familienarbeit
Mitteldeutschland

Geiststraße 29

06108 Halle

www.cvjm-familienarbeit.de



Seele – wo ist die eigentlich?

Wo fühlen Sie, wenn Sie in der Seele
berührt werden?

Im Kopf

Im Brustkorb

Im Oberbauch

Im Unterbauch

Ganz woanders

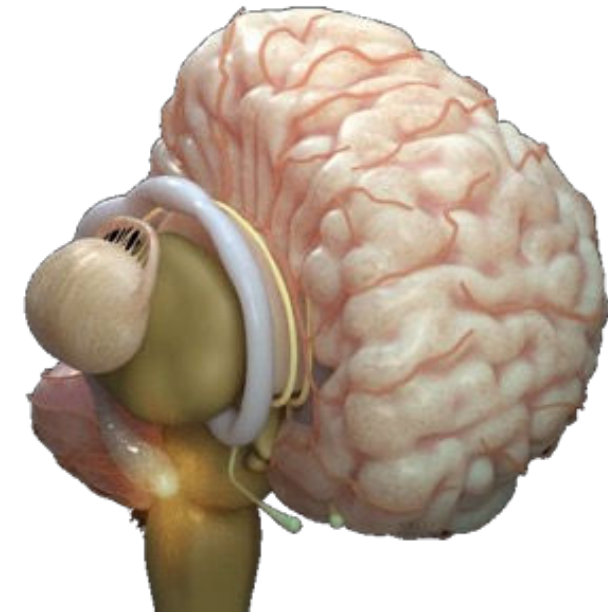


Seele – was ist das eigentlich?

Seele: Was uns im Innersten berührt

Mehr als Fakten

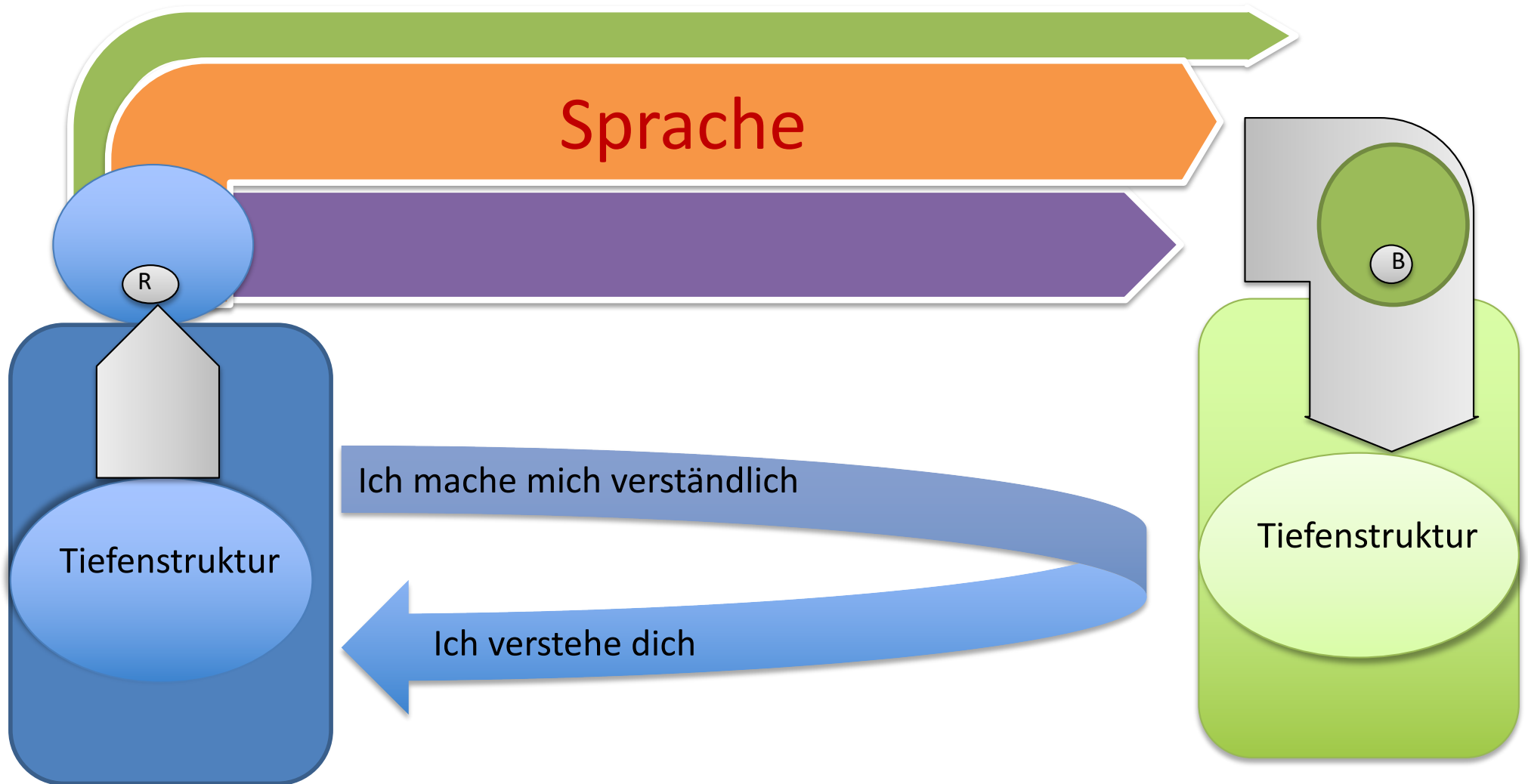
Mehr als Fühlen



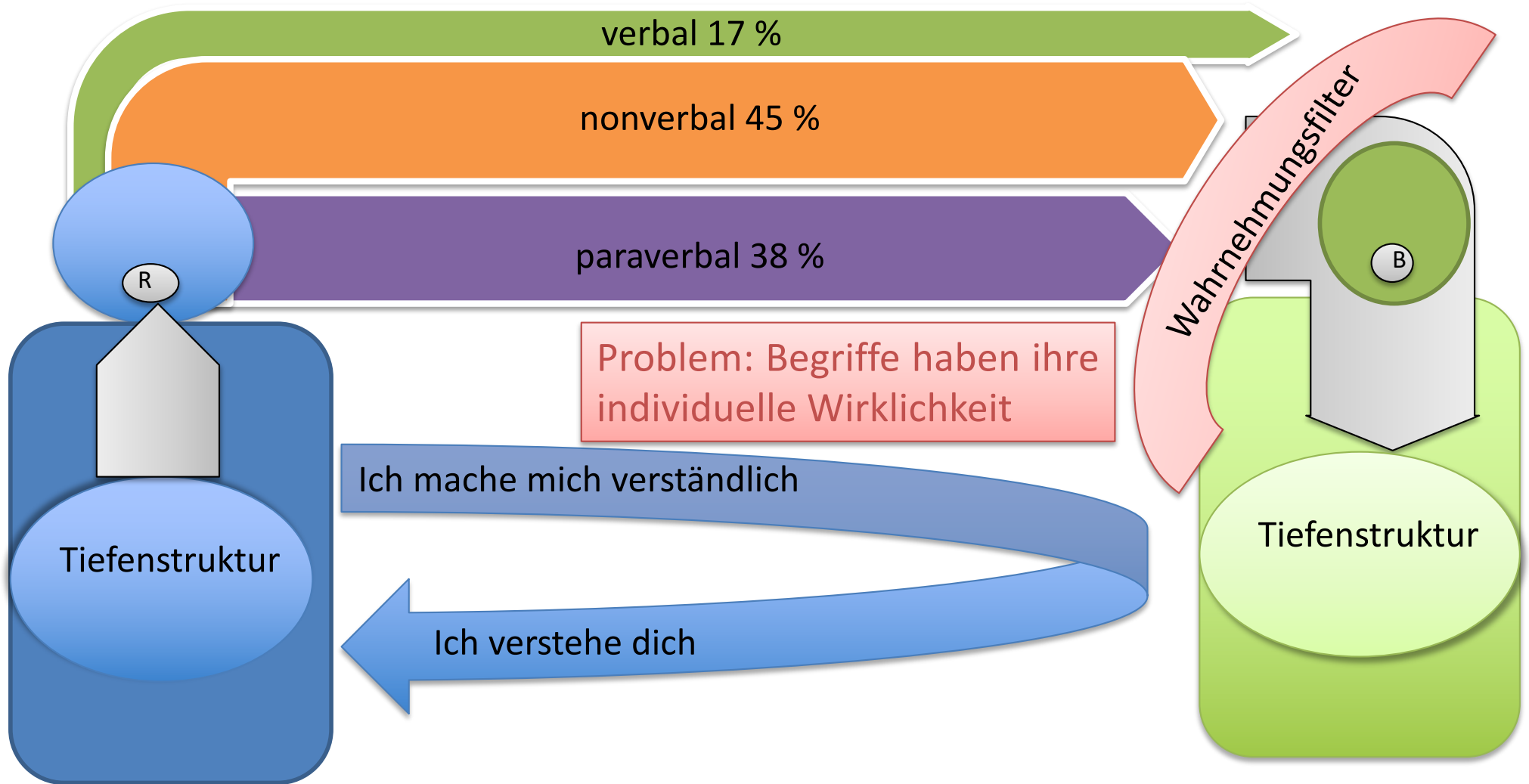
➤ Unsere Tiefenstruktur

➤ Ich

Sprache – Zugang zur Tiefenstruktur



Sprache – Zugang zur Tiefenstruktur



TOUCHÉ

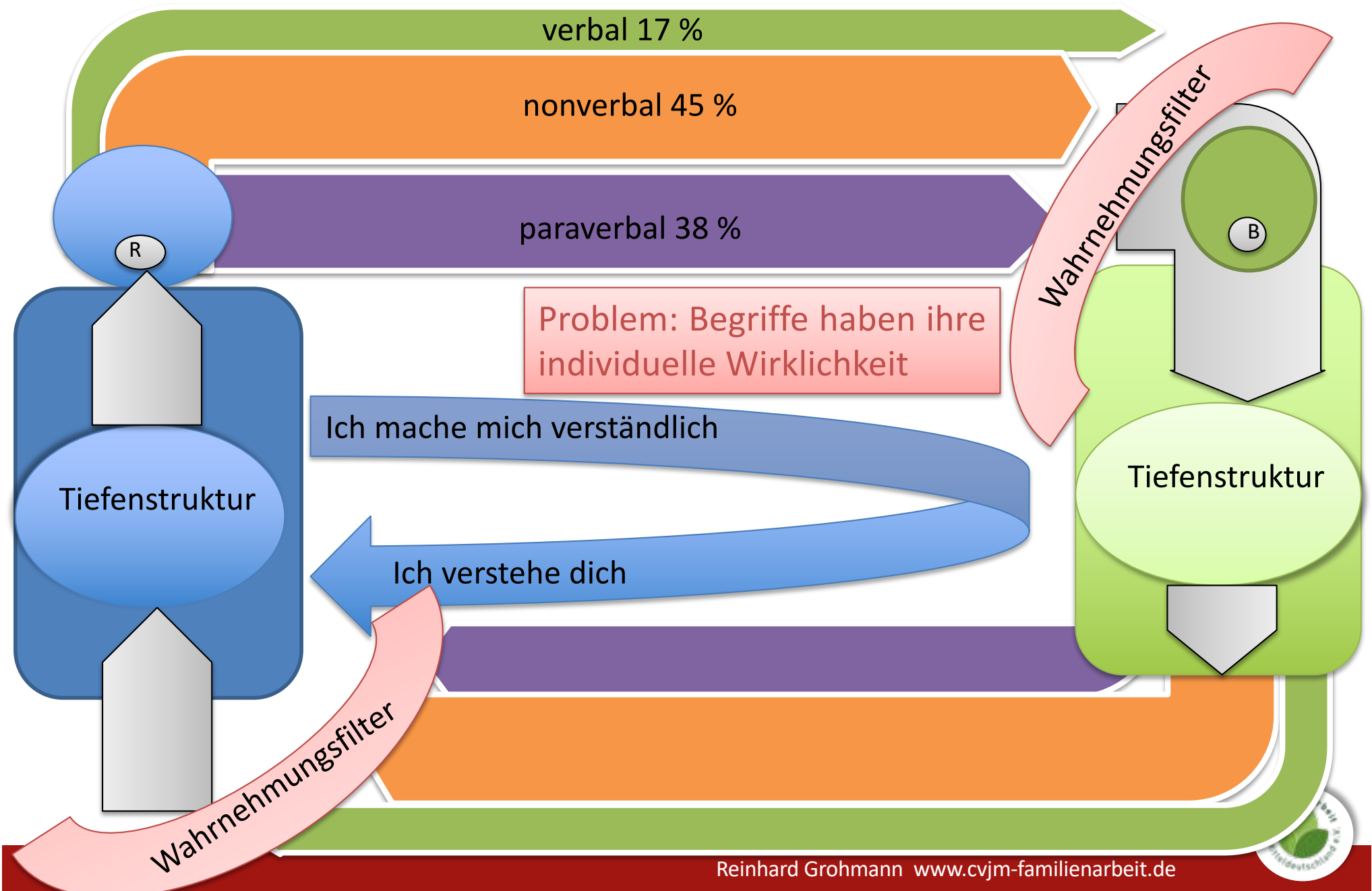
by ©TOM







Sprache – Zugang zur Tiefenstruktur



Sprache nonverbal

- Mimik
- Gestik
- Sich zu- oder abwenden
- Entfernung
- Augenkontakt
- Berührung



Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

Ein Blick sagt mehr als 1000 Worte

- Mit den Augen sprechen
- Blickkontakt suchen

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

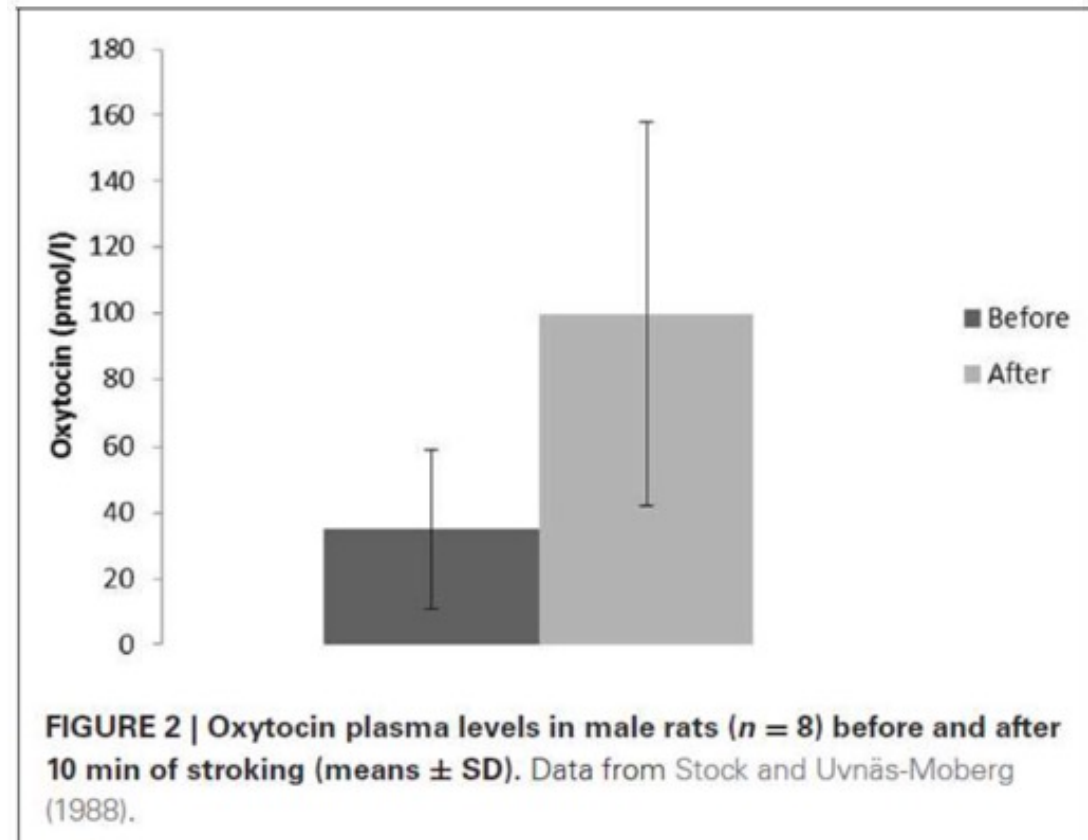
- Sich berühren – mit den Händen sprechen
- Ein Händedruck
- Eine Umarmung



Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

Berührungen sind ein effizienter Stimulator für die Oxytocinausschüttung.

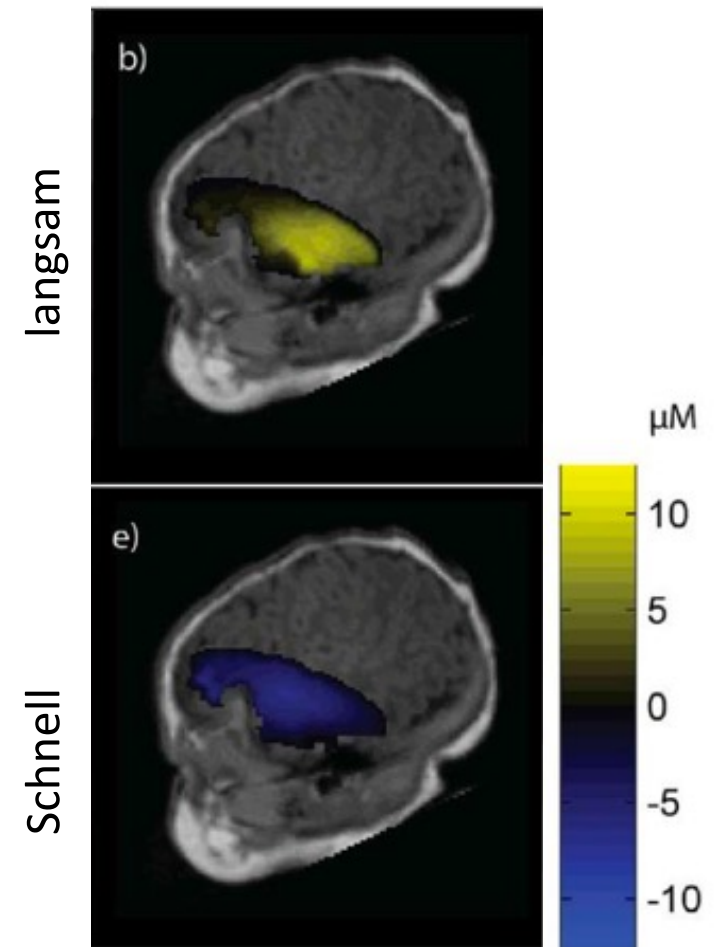
Werden Ratten 10 Minuten gestreichelt, steigt der Oxytocinspiegel um das Dreifache.



Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

C - taktile Rezeptoren

- unmyelinisierte, langsam leitende, niedrigrschwellige Mechanorezeptoren an der Haut
- reagieren insbesondere auf sanftes, langsames Streicheln mit Geschwindigkeit von 1–10 cm/s mit moderatem Druck
- Regen die Insula an (emotionale Verarbeitung)
- Setzen Oxytocin frei



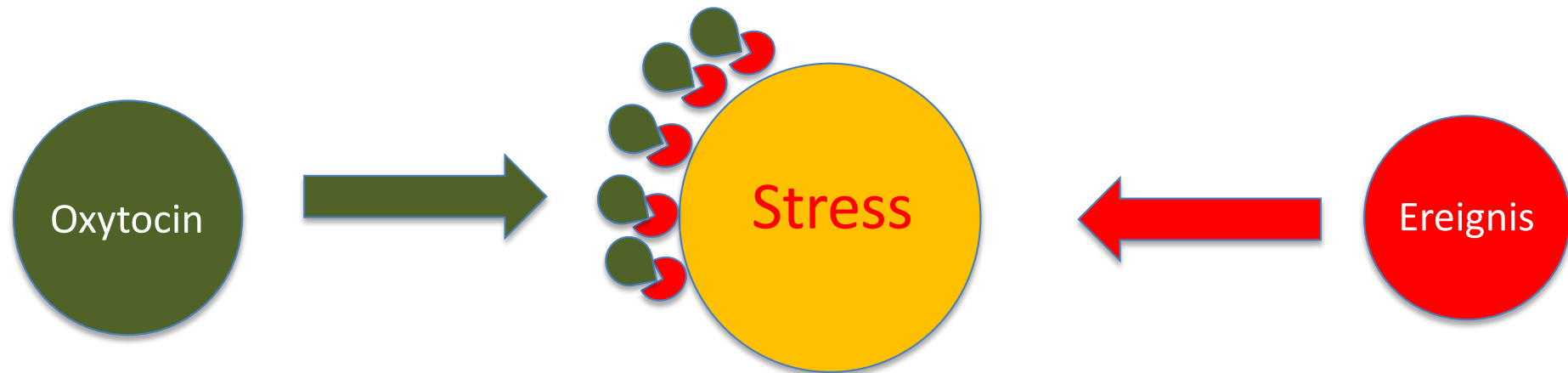
7 sec. Nach der Berührung

(Jönsson et al., 2018)



Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

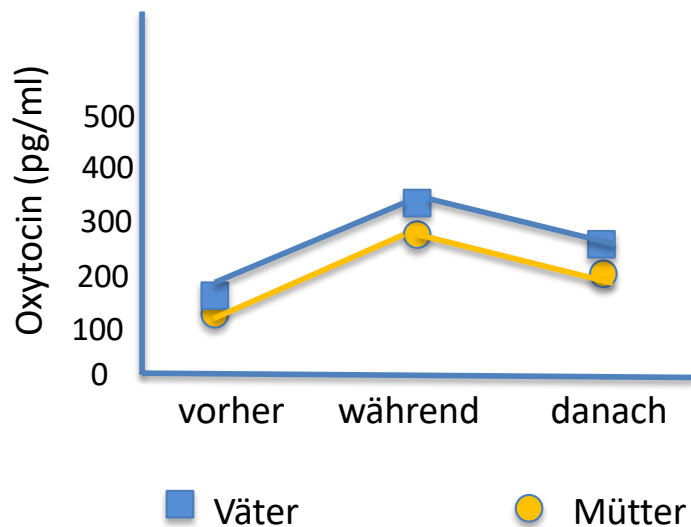
Oxytocin hemmt Stresshormonfreisetzung



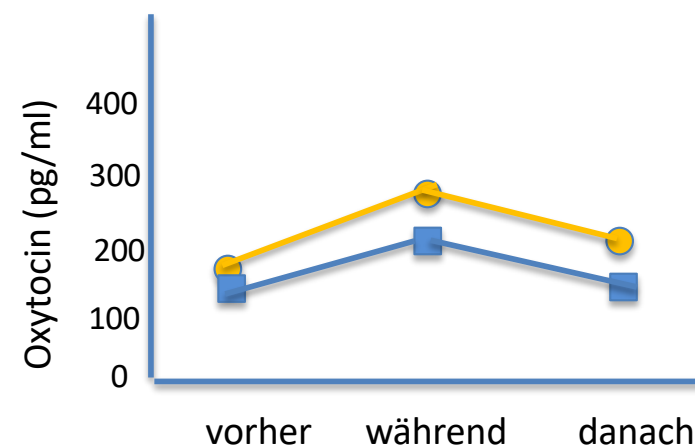
Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

Oxytocin hemmt Stresshormonfreisetzung

Kinder Oxytocin nach Berührung



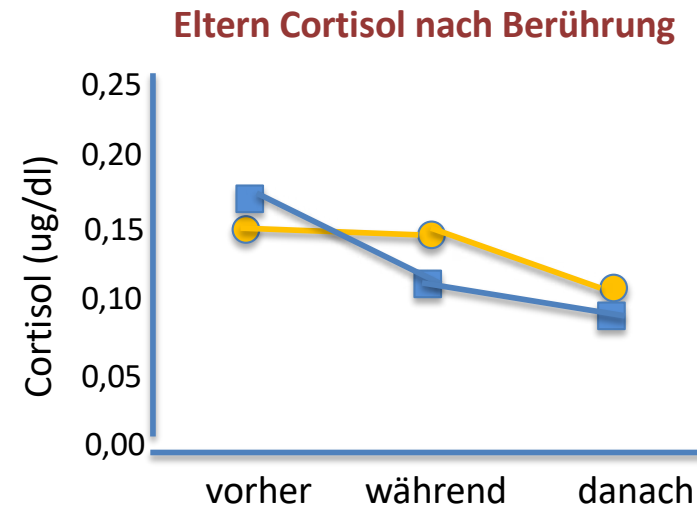
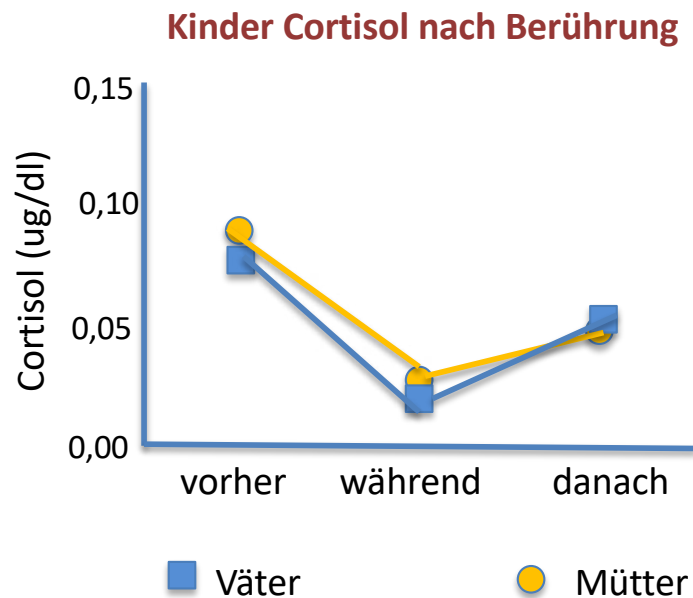
Eltern Oxytocin nach Berührung



(Vittner et al. 2018)

Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

Oxytoxin hemmt Stresshormonfreisetzung



(Vittner et al. 2018)

Die Seele berühren mit der Sprache nonverbal

Was durch Berührungen noch geschieht:

- Anregung des Parasympathikus: Magen ist aktiver – Babys gedeihen besser
- Babys haben weniger Koliken
- Depressive Verstimmungen bei Müttern verringern sich
- Schlafqualität der Eltern steigt
- Bindung wird fester

(Diego et al. 2005; s. a. Lu et al. 2020,
(Sharp et al. 2012; Braithwaite et al. 2017; s. a. Murgatroyd et al. 2015)



Sprache paraverbal

Der Ton macht die Musik



Sprache paraverbal



- Ab dem 5. Monat kann der Embryo die Stimme der Mutter und anderen Personen erkennen
- Ab 6. Monat den Klang der Sprache verstehen

Sprache paraverbal

3 Dimensionen der Sprache

➤ Sprechgeschwindigkeit



➤ Lautstärke



➤ Tonhöhe



Sprache paraverbal

3 Dimensionen der Sprache - Sprechgeschwindigkeit

Schnell

- Beschleunigung
- Stress
- Ich habe keine Zeit, das Thema ist wichtig
- Du bist nicht wichtig



Langsam

- Entschleunigung
- Wir haben alle Zeit der Welt
- Du bist wichtig
- Lässt Zeit zum Denken



Sprache paraverbal

3 Dimensionen der Sprache - Lautstärke

Laut

- Angriff
- Verteidigung
- Aggressionspotential steigt mit der Lautstärke



Leise

- Weckt Interesse
- Senkt den Lautstärkepegel
- Wirkt beherrscher



Sprache paraverbal

3 Dimensionen der Sprache - Stimmmlage

Stimme heben

- Rechtfertigung
- Provozierend



Stimme senken

- Lädt zum Erzählen und Erklären ein
- Die Botschaft wird bedeutsam



Die Seele berühren mit der Sprache paraverbal

Mit dem Embryo / Baby sprechen

- Gewöhnung an die Stimme – Aufbau von Beziehung

Lieder vorsingen und musizieren

- Musik beruhigt und transportiert besondere Schwingungen

Eine ruhige Umgebung schaffen

- Lärm stresst und eine ruhige Umgebung beruhigt



Die Seele berühren mit der Sprache paraverbal

Eine ruhige klare und entschleunigte
Sprache verwenden

- Reden Sie mit Ihrem Kind, als wäre es ein Austauschschüler aus Übersee.

Mit der Stimmlage arbeiten

- Senken Sie auch bei Fragen die Stimme.



Die Seele berühren mit der Sprache paraverbal

Empathie-Reflex:

Gefühle des Kindes in sanfte Worte fassen und Verständnis zeigen

Empathie: sich in andere hineinfühlen

Emotionen sind ansteckend

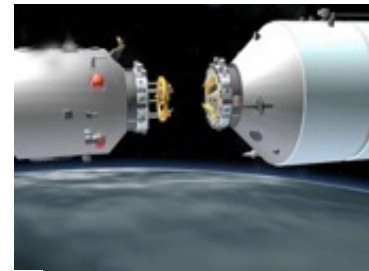
Wenn jemand die Empathie eines anderen wahrnimmt, entspannt der Nervus Vagus den Körper.



Sprache verbal

Mit Worten die Tiefenstruktur erreichen

- Kommunikativ anschließen



- Schlüsselwörter

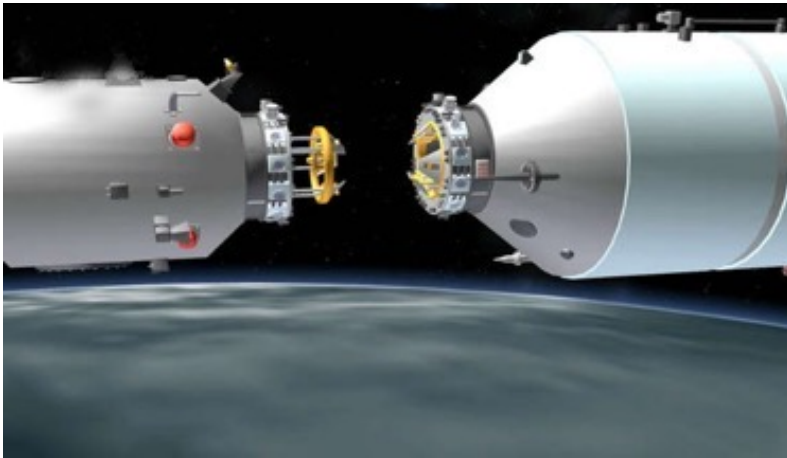


- Mäeutisch fragen

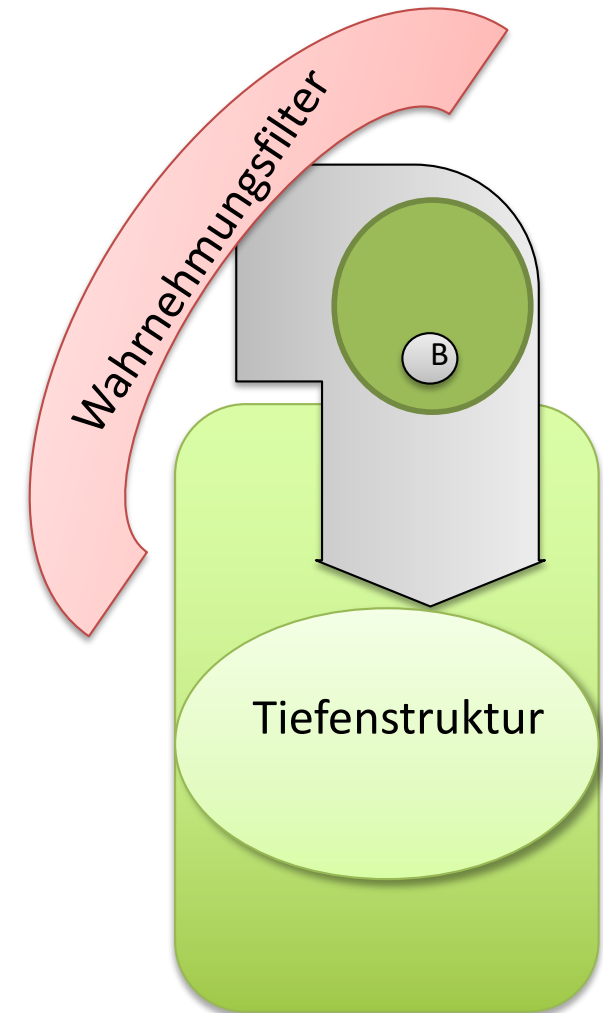


Sprache verbal

Kommunikativ anschließen



- Mit der Sprache des Gegenübers arbeiten und genau andocken
- Übersetzungsfehler vermeiden



Sprache verbal

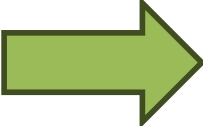
Schlüsselworte

- Worte aus dem Wortschatz des Gegenübers verwenden, um die Tiefenstruktur zu erschließen
- Sesam öffne dich



Die Seele berühren mit Fragen

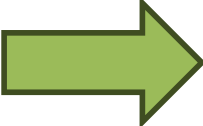
Mir ist langweilig.

Geschlossene Fragen  Eintrag eigener Ideen

- Hast du nicht Lust, mal mit deinem Lego zu spielen?
Das hattest du dir doch so sehr zum Geburtstag gewünscht.

Die Seele berühren mit Fragen

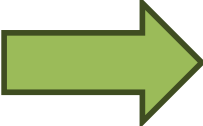
Was ich mache, interessiert doch sowieso niemanden.

Geschlossene Fragen  Eintrag eigener Ideen

- Vielleicht kannst du ein paar Leute direkt ansprechen?
- Hast du nicht Lust, auf Instagram Werbung zu machen?

Die Seele berühren mit Fragen

Ich bin vollkommen erschöpft.


Geschlossene Fragen  Eintrag eigener Ideen

- Wollen wir mal zusammen schwimmen gehen?
- Brauchst du eine Massage?

Die Seele berühren mit Fragen

Mir ist langweilig.

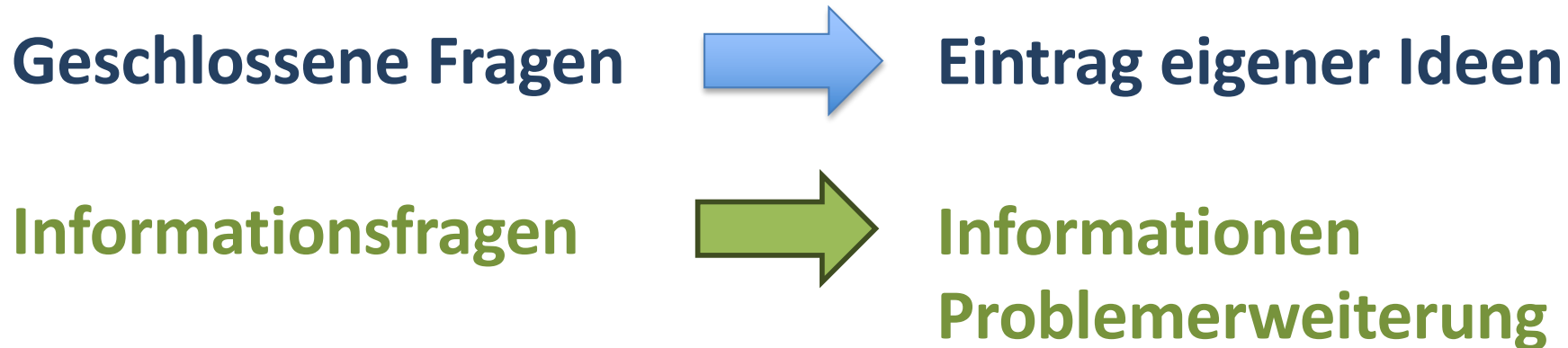
Geschlossene Fragen  Eintrag eigener Ideen

Informationsfragen  Informationen
Problemerweiterung

- Was hast du denn heute alles schon gemacht?
- Wie viel Zeit hast du denn noch?

Die Seele berühren mit Fragen

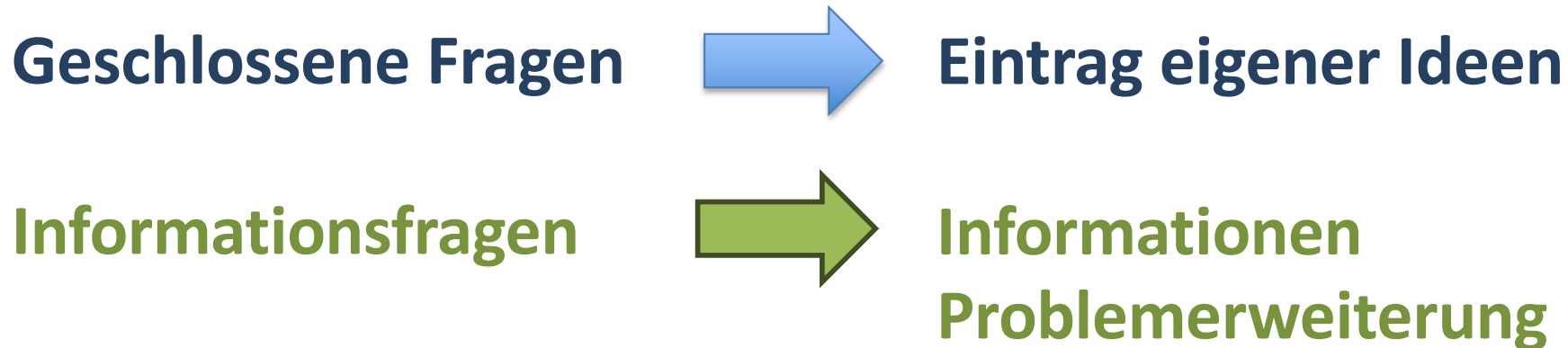
Was ich mache, interessiert doch sowieso niemanden.



➤ Was machst du denn alles?

Die Seele berühren mit Fragen




Ich bin vollkommen erschöpft.



- Wie lange geht das jetzt schon?
- Wann gehst du denn abends ins Bett?

Die Seele berühren mit Fragen



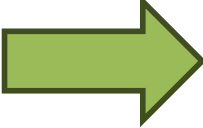
Mir ist langweilig.

Geschlossene Fragen		Eintrag eigener Ideen
Informationsfragen		Informationen Problemerweiterung
Frage nach Ursachen		Verteidigung, Rechtfertigung Verfestigung der Situation

- Warum gehst du nicht einfach mal raus?
- Warum fragst du nicht deinen Freund, ob er was mit dir macht?

Die Seele berühren mit Fragen

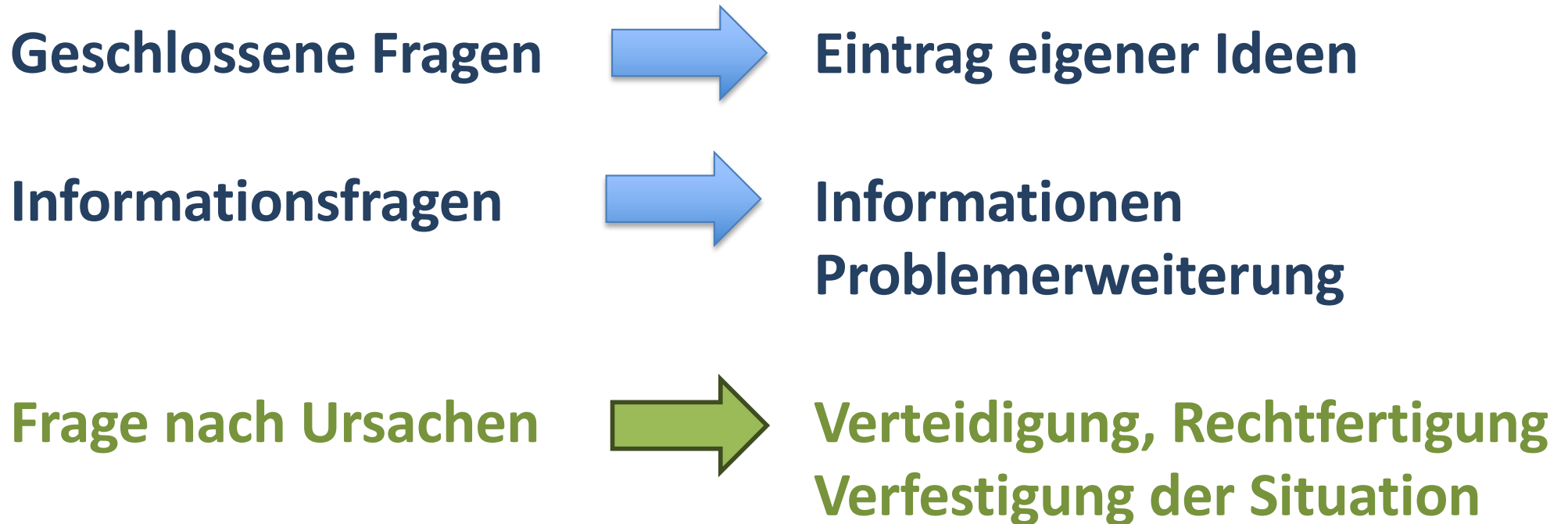
Was ich mache, interessiert doch sowieso niemanden.

Geschlossene Fragen		Eintrag eigener Ideen
Informationsfragen		Informationen Problemerweiterung
Frage nach Ursachen		Verteidigung, Rechtfertigung Verfestigung der Situation

- Warum hören dir die Leute nicht zu?
- Warum machst du nicht mehr Werbung?




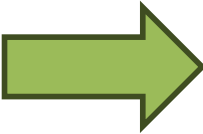
Die Seele berühren mit Fragen

Ich bin vollkommen erschöpft.



- Warum machst du nicht einfach mal frei?
- Warum lässt du deine Kinder nicht mal bei den Großeltern schlafen und ruhst dich mal aus?

Die Seele berühren mit Fragen

Geschlossene Fragen		Eintrag eigener Ideen
Informationsfragen		Informationen Problemerweiterung
Frage nach Ursachen		Verteidigung, Rechtfertigung Verfestigung der Situation
Mäeutische Fragen		erkunden Tiefenstruktur gebären Neues aktivieren Ressourcen



Die Seele berühren mit Fragen

Mäeutische Fragen

Mir ist langweilig.

- Was machst du sonst, wenn dir langweilig ist.
- Wie lange hältst du das aus.

Was ich mache, interessiert doch sowieso niemanden.

- Wen genau möchtest du interessieren.
- Wie weckst du Interesse.
- Wie machst du dich interessant.

Ich bin vollkommen erschöpft.

- Woraus schöpfst du neue Kraft.

Die Seele berühren mit Fragen

Mäeutische Fragen

Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll.

- Wo möchtest du denn hin.
- Was ist dein Ziel.

Seitdem ich aus dem Mutterschutz zurück bin, werde nur noch als Mutter mit eingeschränkter Arbeitskraft gesehen.

- Wie möchtest du denn wahrgenommen werden.
- Wofür hast du Kraft.

Hast du nicht mal eine Idee, wie man da sein Kind richtig erziehen kann?

- Was ist für Dich eine richtige Erziehung.

Das kann ja keiner aushalten!

- Was gibt dir Halt.

Die Seele berühren mit Fragen

Mäeutische Fragen

S

Ich habe solchen Stress mit meiner Mutter. Die meint immer, ich lerne nicht genug. Aber ich kann das nicht. Ich hab in Mathe und in Englisch eine 5 auf dem Zeugnis. Deutsch ist ok, die Nebenfächer auch, aber Mathe und Englisch, das ist mir zu schwer. Ich hab schon seit einem Jahr Nachhilfe, aber ich schaff das einfach nicht. Ich möchte zur Realschule. Die schaff ich, glaube ich.

L

Was genau kannst du nicht.

Was kannst du.

Was schaffst du, Sven.

Wenn der Weg verstopft ist

Das Kommunikationsrohr

Wenn unsere Botschaft bei unserem Gegenüber nicht ankommt, liegt das oft daran, dass unser Gegenüber eine eigene Botschaft senden möchte und deswegen nicht wahrnehmen kann, was wir sagen.

Wir versuchen es dann deutlich zu machen mit noch mehr Argumenten.

Ein anderer Weg ist, zunächst wahrzunehmen, was unser Gegenüber bewegt. Dann ist der Weg frei für unsere Botschaft und sie wird viel leichter gehört.

Wer gehört wird, ist leichter bereit, Gehör zu schenken.

Wer verstanden wird, bringt leichter Verständnis auf.

Die eigene Seele berühren

Dankbarkeit

- Dankbarkeit verändert uns und macht uns nachhaltig glücklich und zufrieden
- Negative Gedanken werden besänftigt
- Fördert eine optimistische Einstellung
- Sorgt für eine ausreichende Dopamin-Konzentration im Blut
- Dankbare Menschen leben länger



**Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind,
sondern es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

Die eigene Seele berühren

Dankbarkeit



*Mit der Zeit
nimmt die Seele
die Farbe der Gedanken an.*

Marc Aurel

Literatur

Timm Lohse: Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung

ISBN 978-3-525-62384-8

www.kurzgespraech.de

John Medina: Brain Rules für Ihr Baby

ISBN: 9783456861531

