

Hans Lieb

Werkzeug Sprache in Therapie, Beratung und Supervision

DAS ARBEITSBUCH



V&R



Hans Lieb

Werkzeug Sprache in Therapie, Beratung und Supervision

Das Arbeitsbuch

Mit 16 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: MvanCaspel/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-45331-6

Inhalt

Teil I Einladungen in die Welt der Sprache

1	Einleitung	10
2	Sprache ist alltäglich und wenig ist selbstverständlich	11
3	Ziel des Buches	13
4	Die Welt der Sprache: ein Streifzug durch die Sprachphilosophie	14
4.1	Selbstverständliches ist nicht mehr selbstverständlich: Wenden in der Sprachphilosophie	14
4.2	Fünf pragmatische Perspektiven auf Sprache	15
5	Klartext und Meta-Klartext-Klarheit	20
5.1	Klartext als Sprachperformanz – 11 Klartextmerkmale	20
5.2	Zu Indikation und Kontraindikation von Klartext	23
5.3	Klartext als Metaebene: Meta-Klartext-Klarheit	24

Teil II Zeigen – üben – Reflektieren: Das Werkzeug Sprache nutzen

1	Die traditionelle Perspektive: hörende, fragende, sprechende Personen	29
1.1	Zuhören, hinhören, nachfragen	29
1.1.1	Wie nachfragen, statt zu schnell interpretieren?	29
1.1.2	Wie Schlusselwortler heraushören und wie diese Schlüssel verwenden?	32
1.1.3	Wie sich für implizit Mitgesagtes sensibilisieren und das dann erkunden?	35
1.1.4	Wie noch unvollständige oder vage Satzteile erkennen und dann Vervollständigungen anregen?	37
1.1.5	Was? Wem? Wen? – Wie sich für Objektformulierungen sensibilisieren und diese gegebenenfalls verändern?	41
1.1.6	»Ich versuch’s mal« – Wie Verbspezifika erkennen und damit jonglieren?	43

1.1.7	»Könntest du mal?« – Wie Konjunktive registrieren und mit Veränderungen experimentieren?	47
1.1.8	Wer »links« sagt, denkt »rechts« mit – Wie Aussagen zugrunde liegende Leitunterscheidungen und Prämissen erkennen und erforschen?	49
1.1.9	»Könnte hier mal jemand ...?« – Wie Adressaten von Aussagen erforschen, klären und neu formulieren?	53
1.1.10	Tonfall, Mimik, Gestik – Wie angemessen mit nonverbalen Komponenten oder nonverbaler Kommunikation umgehen?	56
1.1.11	»Mein Leben ist eine Achterbahn!« – Wie den Reichtum von Metaphern nutzen?	60
1.2	Wie sicher im Land der Fragen navigieren?	64
1.2.1	»Können Sie sich vorstellen?« – Wie klare Fragen formulieren?	64
1.2.2	»Glaubst du, ich mag das?« – Wann und wie Fragen in Aussagen und Aussagen in Fragen transformieren?	67
1.2.3	Anschlusskommunikation: Ist eine Antwort eine Antwort? – Was tun, wenn dem (scheinbar) nicht so ist?	71
1.3	Der Blick auf den Sprecher und das Sagen	75
1.3.1	Hypothesentransparenz: Wie Klienten Hypothesen konstruktiv mitteilen?	76
1.3.2	Sprachübungen: Subjekt, Prädikat, Objekt, Tilgung, Adressierung, Selbstkommentierung, Ironie, Schweigen, Metaphern – aus vagen Sätzen Klartext machen	79
2	Der Blick auf Kommunikationssysteme und Sprachspiele	87
2.1	Die Systeme und die Sprachspiele anderer	87
2.1.1	Wie die Sprachspiele anderer erkennen und für Veränderungen nutzen?	87
2.1.2	Sätze folgen Sätzen, die Sätzen folgten: Wie die Logik von Anschlusskommunikation erkennen und für Veränderungen nutzen?	92
2.1.3	Wie sich für verletzende und kränkende Sprechakte in einem System sensibilisieren und damit umgehen?	96
2.2	Sich selbst als Mitspieler in Sprachspielen beobachten und das für Veränderungen nutzen	100

3 Meta-Klartext-Klarheit: Macht und Sprache	105
Literatur	109
Übersicht zum Downloadbereich	110
Link und Codes für das Downloadmaterial	112

Teil I

EINLADUNGEN IN DIE WELT
DER SPRACHE

1 Einleitung

Sprachliche Kenntnisse und Fertigkeiten können therapeutische und supervisorische Konzepte nicht ersetzen, Sprachwissen, Sprachfertigkeiten und Sprachsensibilitäten die Effektivität solcher Konzepte aber deutlich erhöhen. Mein Interesse an Sprache hat mehrere Quellen. Ich habe oft die Rückmeldung bekommen, ich käme schnell »auf den Punkt«. Dahinter steckt zum einen meine Freude am Reden, mein eigenes und das von anderen. Wenn ich jemanden etwas Konkretes frage und die Antwort darauf letztlich meine Frage nicht beantwortet, registriere ich das manchmal ungeduldig. Oft frage ich dann noch einmal nach. Umgekehrt freue ich mich, wenn es gelingt, einen Satz, einen Wunsch, eine Erwartung präzise auszudrücken und die Bemühung darum nicht nur für mich, sondern auch für andere hilfreich ist. Das gilt für mein privates Leben und noch mehr für meine berufliche Tätigkeit als Therapeut und Supervisor.

Das Bemühen um sprachliche Klarheit hat aber auch seinen Preis. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein genaueres Beleuchten dessen, was gesprochen wird, als Provokation oder Konfrontation erlebt werden kann. Wenn man dafür sensibel und offen ist, kann man sich aber auch darüber wiederum sprachlich verständigen.

Vor diesem Hintergrund lade ich die Leser dieses Buches in die praktische Welt der Sprache im professionellen Kontext ein. In Teil I stelle ich zentriert dar, was ich in meinem Grundlagenbuch zur »praxisorientierten Sprachphilosophie und Linguistik« ausgeführt habe (Lieb, 2020). In Teil II geht es mit Beispielen, praktischen Übungen und Angeboten zur Selbstreflexion um die Praxis des Hinhörens, des Sprechens und der Beobachtung der Sprachspiele von Systemen. Ziel dieses Arbeitsbuches ist die Erweiterung der Sprachkompetenzen.

In diesem Buch wird unter Sprache stets das vokale oder schriftliche Sprechen verstanden. Auf die Gebärdensprache wird nicht eingegangen. Es wird mal die männliche, mal die weibliche Form verwendet, die Nennung schließt aber beide Geschlechter ein.

2 Sprache ist alltäglich und wenig ist selbstverständlich

Sprache ist ein Gebiet, auf dem vieles selbstverständlich erscheint, was es bei genauerer Betrachtung nicht ist. Sprache ist zudem ein Bereich, in dem gegensätzlich erscheinende Sprachtheorien gleichermaßen wichtig und richtig sind. Sprache ist das zentrale Medium in Therapie, Beratung und Supervision – auch wenn wir alle wissen, dass es jenseits von Sprache immer etwas gibt, das nicht zu versprachlichen ist. Man könnte annehmen, dass sich alles, was innerhalb eines Menschen oder zwischen Menschen vor sich geht, in Sprache fassen und erzählen lässt. In der Realität ist das anders, wie folgendes Beispiel zeigt:

Nach etlichen und für ihn hilfreichen Gesprächen lässt sich mit einem Klienten eine wiederkehrende und für ihn leidvolle existenzielle Grunderfahrung herausarbeiten: dass er vieles von dem, was er in sich erlebt, weder vor sich selbst noch vor anderen sprachlich zum Ausdruck bringen kann. Auch wenn er noch so darum ringt – und dabei öfter die Augen schließt, wodurch er für andere manchmal wie »weggetreten« wirkt –, gelingt es ihm oft nicht, dafür Worte zu finden. Er bleibt damit dann sprachlos allein. Paradoxerweise war die Verbalisierung dieser »sprachlich existenziellen Einsamkeit« für ihn wohltuend und hilfreich.

Zu weiteren Selbstverständlichkeiten, die sich bei genauerer Betrachtung als solche auflösen, gehört folgende Annahme: Mit Sprache würden wir »etwas« mitteilen – einzelne Wörter würden dieses »Etwas« bezeichnen oder benennen. Das so Bezeichnete existiert aus dieser Sicht irgendwie vor oder neben der Sprache, z. B. ein Gefühl oder ein Gedanke, und wird dann von uns in Worte gefasst. Ein Streifzug durch die Sprachphilosophie und eine Reflexion unserer Erfahrungen zeigen, dass dem keineswegs so ist. Es gilt nämlich auch umgekehrt: Das, was wir durch Sprache mitteilen wollen, lebt in uns auch deshalb, weil wir bereits in der Sprache »leben«. Was wir in uns erleben, ist immer schon durch die Tatsache vorbestimmt, dass wir uns »im Haus der Sprache« befinden.

Eine weitere Selbstverständlichkeit ist die Annahme, wir würden unsere Gespräche »führen«. Demgegenüber lässt sich zeigen, dass das Gespräch oft mehr uns führt, als wir dieses führen. Man kann das auch als Gegenüberstellung von »Sprechakt« und »Sprachspiel« formulieren. In der Sprechaktkonzeption steht die Sprecherin im Mittelpunkt. Diese kommuniziert und man kann betrachten, wie sie das macht und ob und wie das beim Zuhörer ankommt. Kommunikation wird aus dieser Sicht von Sprechenden erzeugt. Die »Sprachspiel«-Perspektive geht demgegenüber davon aus, dass eine Person allein gar nicht kommunizieren kann. Zur Kommunikation gehören immer sowohl der etwas Mitteilende als auch der das Mitgeteilte Aufnehmende nebst anderen daran Beteiligten. Das kommunikative Geschehen folgt dabei seinen eigenen Regeln, Dynamiken und Mustern und erst dieses »ganze Spiel« ergibt die Kommunikation.

Radikal zu Ende gedacht erzeugt dann die Kommunikation die Sprecher und nicht diese die Kommunikation – nicht die Fußballspieler erzeugen also das Fußballspiel, sondern das Fußballspiel die Spieler.

Mit der Gegenüberstellung von »Sprache als Verständigung« und »Sprache als machtorientiertem Handeln« stehen sich zwei zwar weniger gegensätzlich erscheinende, aber doch unterschiedliche Sichtweisen gegenüber. Beide sind praktisch relevant. Die eine sieht in der Sprache ein Mittel, sich auszutauschen, sich gegenseitig etwas mitzuteilen und zu verstehen. Das ist unsere Alltagsperspektive auf Sprache. Der Idealzustand ist dann gegenseitiges Verstehen vermittelt der Realisierung dafür geeigneter Kommunikationsregeln. Dem kann etwa mit dem Soziologen Bourdieu (2005; vgl. Lieb, 2020, Kapitel 3.2.13) eine Konzeption gegenübergestellt werden, bei der einzelne Sprechakte Positionierungen sozialer Macht sind, die soziale Geltungsansprüche zum Ausdruck bringen. Hierbei ist Sprechen nicht auf Verständigung ausgerichtet, sondern auf die Herstellung oder Wiederherstellung sozialer Rollen und Positionen und damit auch Ungleichheiten. Im Unterschied zu anderen Formen von Macht geschieht das auf dem Gebiet der Sprache still und leise, weshalb Bourdieu von Sprache als symbolischer Macht spricht. Mit dieser Brille lassen sich Machtpositionierungen durch Sprache nicht nur in Klientensystemen, sondern auch im eigenen therapeutischen, beraterischen oder supervisorischen System beobachten. Auch dabei kann und sollte man sich beider Perspektiven bedienen. Man kann das Sprechen über Machtpositionen dann wiederum für eine diesbezüglich verständigungsorientierte Kommunikation nutzen. Wir werden im praktischen Teil II sehen, dass solche unterschiedlichen Perspektiven jeweils unverzichtbar sind und wie man sich ihrer bedienen kann.

Fast immer, wenn sich sprachliche Selbstverständlichkeiten als Trugschluss erweisen oder wenn man von einer der beschriebenen Positionen zur anderen wechselt, öffnen sich neue Türen. Sie zu durchschreiten, lädt dieses Buch ein.

3 Ziel des Buches

Dieses Arbeitsbuch soll dazu verhelfen, Sprache als Werkzeug in Therapie, Beratung und Supervision effektiv zu nutzen. Im Mittelpunkt steht immer wieder das, was ich »Klartext« nenne: die möglichst klare Erfassung und Formulierung dessen, was tatsächlich gesagt wird oder gesagt werden soll mit allem, was dabei implizit mitgesagt wird und dann gegebenenfalls expliziter gesagt werden kann. Aus einer Metaperspektive verhilft dann die »Meta-Klartext-Klarheit« dazu, unsere eigene Sprache oder die anderer wertfrei zu beobachten und so ihre Merkmale und Muster zu erkennen.

Hinsichtlich der Zielformulierung für dieses Buch landen wir schließlich in einem Paradoxon: Je mehr man nämlich von Sprache versteht und diese als Werkzeug beim Hören und Sprechen benutzen will, umso mehr weiß man, dass die Idee, Sprache sei ein Werkzeug, über das wir verfügen, Unsinn ist. Wir *sind* in Sprache oder noch extremer: Wir sind Sprache. Dann gibt es keinen Ort außerhalb ihrer, von dem aus man auf sie als Werkzeug zugreifen könnte. Es bleibt paradox: Therapeuten, Berater und Supervisoren müssen das Werkzeug Sprache beherrschen und nutzen – und sie können und müssen akzeptieren, dass sie immer schon mitten in Sprache *sind*. Die Anerkennung dieser Paradoxie als unauflöslich eröffnet Möglichkeiten, damit umzugehen.

Es ist nicht Ziel dieses Buches, eine Art des Sprechens – etwa Klartext – a priori besser zu bewerten als andere. Es ist aber ein Ziel, dazu beizutragen, die verschiedenen Sprachstile und -spiele zu erkennen, zu würdigen und auf dieser Basis dann Veränderungen zu ermöglichen.

4 Die Welt der Sprache: ein Streifzug durch die Sprachphilosophie

Zu den zentralen Fragen der Sprachphilosophie gehören: Wie ist das Verhältnis von Sprache und Wirklichkeit und wie das zwischen Sprache und Denken? Eine alte und bis heute gebräuchliche Annahme sieht in Wörtern Zeichen für Dinge der Wirklichkeit bzw. für innere psychische Vorgänge. Demnach haben wir zuerst einen Apfel in der Welt da draußen oder einen Gedanken in uns, und das bezeichnen wir dann mit einem Wort mit dem Ziel, anderen etwas mitzuteilen. Sprache ist also Informationsübertragung.

Man kann auch zwischen der Sprache als Regelwerk und der Sprache als konkretem Sprechen unterscheiden, der sogenannten Sprachperformanz. Im ersteren Fall sehen wir uns z. B. an, ob Sätze im Sinne einer bestimmten Sprachnorm gebildet werden und was sich ändert, wenn man mehr darauf achtet. Im zweiten zentriert man sich ganz auf die jeweiligen Sprechakte von Personen oder auf ganze Gesprächsabläufe bzw. Sprachspiele mit ihren jeweiligen Mustern und registriert, welche Wirkung sie haben.

Beobachtet man einzelne Sprechakte, sieht man primär die jeweiligen Sprecher und Hörer, die einander etwas mitteilen und damit das Gespräch erzeugen. Sieht man stattdessen das ganze Sprachspiel mit allen daran Beteiligten und dessen jeweilige Eigenlogik, wird deutlich, wie sehr Sprecher und Hörer erst durch das Gespräch zu dem werden, was sie darin sind. In Teil II werden wir sehen, wie unterschiedlich und wichtig beide Perspektiven sind.

4.1 Selbstverständliches ist nicht mehr selbstverständlich: Wenden in der Sprachphilosophie

Menschen denken immer schon über das Phänomen der Sprache nach. Alle philosophischen Richtungen haben ihren Beitrag dazu geleistet. Dabei hat es einige Wendungen gegeben, nach denen vormals für selbstverständlich Gehaltenes aufgegeben werden musste. Ich fasse das für dieses Arbeitsbuch zusammen und verweise zur Vertiefung auf das Grundlagenbuch (Lieb, 2020, Teil I, Kapitel 3).

In der antiken Philosophie und noch lange danach dominierte das »repräsentationistische« Sprachverständnis: Sprache besteht demnach aus sprachlichen Zeichen, die auf etwas in der Welt oder in uns verweisen. Wörter sind wie Etiketten auf Dingen (z. B. ein Apfel) oder auf inneren Vorgängen (z. B. Eifersucht). Auch heute folgen wir intuitiv und aus guten Gründen diesem Denken – etwa, wenn wir einem Klienten vermitteln, sein innerer Zustand trage den Namen »Neid« oder das richtige Wort für sein Problem sei eine bestimmte Diagnose.

In der sogenannten »analytischen Wende« wurde diese Idee aufgegeben und durch die ersetzt, dass Sprache selbst bereits fundamental für unser Leben und Erleben und

sie daher nicht mehr nur als Bezeichnung oder Etikett für etwas anzusehen sei. In der »hermeneutisch-phänomenologischen« Wende wird das noch vertieft und das »In-der-Sprache-Sein« als grundsätzliche Seinsweise des Menschen verstanden. Dann gibt es keinen Zustand oder keinen Ort außerhalb der Sprache mehr. Sprache und Leben, Sprache und Bewusstsein sind dann »gleichursprünglich«.

Die »strukturalistische Wende« blickt ganz anders auf Sprache: Mit ihr wird Sprache zu einer eigenen Welt, zu einem eigenen System mit ihrer spezifischen Logik etwa im Hinblick auf Grammatik und Satzbau. Ob und wie im realen Sprechen dieser Logik gefolgt oder nicht gefolgt wird, hat dann allerdings einen erheblichen Einfluss auf die Sprechenden und Zuhörenden. Wir werden diese Sicht in Teil II und vor allem in der Anwendung von Klartext nutzen.

Nach der »pragmatischen Wende« richtet sich der Fokus auf die konkreten Sprechakte im konkreten Leben. Dabei gilt: »Sprechen ist Handeln«. Beleuchtet wird nun, welche Folgen bestimmte Sprechhandlungen auf Beziehungen oder Personen haben.

4.2 Fünf pragmatische Perspektiven auf Sprache

In meinem Grundlagenbuch über Sprache habe ich den Versuch gemacht, die eben grob skizzierten philosophischen Linien der Sprachphilosophie danach zu gliedern, welche pragmatische Bedeutung sie jeweils für unsere Arbeit als Therapeutinnen, Beraterinnen oder Supervisoren haben. Ich habe dem noch die systemtheoretische Perspektive ob ihrer hohen Relevanz für Sprache als praktischem Werkzeug hinzugefügt. Das ergab schließlich fünf Perspektiven, die in den praktischen Teil II einfließen. Ich erläutere sie im Folgenden anhand der Minisequenz eines Therapiegespräches:

Patient: »Gestern hatte ich wieder eine schlimme Panikattacke!«

Therapeutin: »Und wie haben Sie es geschafft, da wieder herauszukommen?«

Sprache als Bedeutungsträger: Aus dieser Sicht teilen sich Therapeut und Patientin gegenseitig etwas mit – sie geben oder erfragen Informationen. Wenn jemand zu jemandem spricht oder jemandem zuhört, geht es immer um ein »Etwas«, das mitgeteilt oder erfragt wird. Sätze und Wörter sind dann »Informationstransportmittel«. Aus dieser Perspektive muss sich der Sprecher bemühen, das, was er sagen will, möglichst deutlich zum Ausdruck zu bringen, und die Hörerin, das dann zu verstehen. Sprache gelingt, wenn der Transport gelingt. Dazu passt vor allem das bereits erwähnte »repräsentationistische« Verständnis von Sprache. Idealerweise bleibt die Bedeutung eines Wortes immer gleich – das Wort »Depression« sollte dann für jeden, der es verwendet, dasselbe bedeuten und man sollte es nur auf Zustände anwenden, für die es das richtige Etikett darstellt. Dieser Logik folgt die Klassifikation von Stö-

rungen im DSM oder ICD. Die Bedeutung von Wörtern und Sätzen liegt dann in dem, auf was sie in der realen Welt, im Verhalten oder hinsichtlich innerer Vorgänge zeigen.

Sprache als Basis der Weltkonstruktion: So betrachtet geben Sätze nicht etwas wieder, das zuvor und außerhalb der Sprache existiert. Vielmehr prägen die in uns lebenden Wörter und Satzwendungen von vornherein schon das, was damit zum Ausdruck gebracht werden soll. Im zitierten Gespräch sind das z. B. die Wörter »Panikattacke« und »Herauskommen«, die das mitgenerieren, was sie benennen.

Wir betreten dabei das Gebiet der »Hermeneutik«, bei der es um die Verbindung von Sprache, Symbolen, Zeichen und Leben stets in beiden Richtungen geht: wie sich das Leben in einzelnen Wörtern und Sätzen zeigt und wie diese unser Leben prägen. Beide Seiten stehen in einem dialektischen Verhältnis zueinander. Damit die Therapeutin mit dem Wort »Panikattacke« und der Patient mit dem Begriff »Herauskommen« etwas anfangen kann, müssen beide a priori eine gemeinsame Sprachwelt teilen. Beide Begriffe erzeugen auch die Welt, über die sie sprechen. Die Welt der Therapie ist voller Begriffe, die nicht nur etwas wiedergeben, sondern das Denken, Fühlen und Verhalten von Therapeuten und Patienten prägen. Diese Perspektive der Gleichursprünglichkeit von Sprache und Leben ermöglicht es Therapeuten, Beraterinnen und Supervisorinnen auch, in einzelnen Sätzen von Klientinnen manchmal deren ganzes Leben zu »sehen« – etwa in dem Satz »Am Ende macht doch jeder, was er will!«.

Sprache als Sprechakt und Sprachspiel: Therapeut und Patient weisen sich mit ihren Sätzen bestimmte Rollen zu und erzeugen damit eine bestimmte Wirkung, z. B. der Patient als Leidberichterstatter und der Therapeut als Problemlöser. Man kann das metaperspektivisch erweitern und in der sequenziellen Abfolge vieler Sprechakte ganze Sprachspiele mit ihren Regeln und Mustern sehen – so wie man in der Summe der Spielzüge einzelner Fußballspieler das ganze Spiel sieht.

Philosophiegeschichtlich begegnen wir dabei den Philosophen Ludwig Wittgenstein und John L. Austin, dem Soziologen Pierre Félix Bourdieu und der sozialkritischen Philosophin Judith Butler (vgl. Lieb, 2020, Kapitel 4.1). Manche Sprechakte bringen nur Sachverhalte zum Ausdruck, andere bewirken oder verändern den, an den sie gerichtet sind, oder das, worüber eine Aussage gemacht wird, wie z. B. die Äußerung eines Standesbeamten »Ich erkläre euch hiermit zu einer Ehegemeinschaft!«. Das hat Ähnlichkeiten mit der Unterscheidung zwischen der Inhaltsebene und der Beziehungsebene oder mit der von Sachebene, Appellebene, Selbstaussage und Beziehungsdefinition von Aussagen im sogenannten Vier-Ohren-Modell von Schulz von Thun (1981).

Wenn ein Therapeut zu einem sich selbst negativ darstellenden Klienten sagt, dass er von dessen Bereitschaft zur Selbstkritik beeindruckt sei, dann ist das ebenso ein Wirkung erzeugender Sprechakt wie wenn er mitteilt, das sei das Symptom einer Depression. Das Hilfreiche an dieser Handlungstheorie von Sprache ist die Sensibi-

lisierung für die positiven oder negativen Folgen unseres Redens ganz unabhängig von den dabei zugrunde liegenden Intentionen.

Judith Butler zeigt, dass und wie Sprechakte auch verletzen können. Auch Schweigen in Momenten, in denen gesprochen werden könnte, ist eine Handlung mit Wirkung. Dabei lässt sich der Blick auch auf die Auswirkungen nonverbaler Komponenten wie Gesten, Blicke oder Tonfälle richten – bei aller Vorsicht gegenüber der Interpretation dessen als Kommunikation. Ein Beispiel für potenziell nichtintendierte Folgen von Sprechakten ist die Art und Weise, wie andere darin als Subjekte »konstituiert« oder auch »dekonstituiert« werden. Ich kann mit oder zu jemandem so sprechen, dass dieser darin als handelndes Subjekt vorkommt, oder so, dass er dieser Rolle enthoben wird – mit jeweils positiven oder negativen Konsequenzen: »Was du gestern gesagt hast, hast du nicht selbst gesagt – das waren deine heftigen Emotionen!«

Sieht oder erkennt man anhand der Wiederholung bestimmter Typen und Abfolgen von Sprechakten schließlich das ganze Sprachspiel, eröffnen sich für Therapie und Beratung neue Türen. Die den einzelnen Mitspielenden ja meist nicht bewussten Spielregeln oder Sprachspielmuster können aus dieser Sicht die Gesprächsteilnehmenden zu davon »versklavten« in privaten, beruflichen und auch therapeutisch-beraterischen Sprachspielen machen. Ein Vorteil dieser Perspektive ist, dass man im Fall von leiderzeugenden Spielen keine Personen als Schuldige finden muss, weil ja alle irgendwie nur »verstrickte Mitspieler« sind. In unserem kleinen Fallbeispiel könnte das ein Feststecken im Spiel sein, bei dem der Patient sich als Opfer dessen präsentiert, was er »hat«, der Therapeut darauf mit ressourcenorientierten Umdeutungen und Fragen reagiert und das ungewollt zu einer gegenseitigen Wiederholung dieser Präsentationen führt. Ein anderer Vorteil ist, dass man dann, wenn man ein Spiel oder ein Muster als solches erkannt hat, aus dem Spiel aussteigen oder die Spielregeln ändern kann.

Sprache als eigenes System: Ein genauer Blick auf Wörter und Satzbau bemerkt, wie jeweils Subjekt, Verb und Objekt formuliert sind. Im bereits genannten Satz des Patienten ist dieser selbst das Subjekt, das etwas, nämlich eine Panikattacke, »hat«. Der Therapeut macht in seinem Satz den Patienten zum handelnden Subjekt und unterstellt diesem eine Tätigkeit (»herauskommen«).

Sprache folgt in ihrer »Performanz« ihrer eigenen Logik hinsichtlich Satzbau und Grammatik. Um von anderen verstanden zu werden, muss sich der Sprecher daran halten und beispielsweise Subjekt, Prädikat und Objekt nennen: »Ich (Subjekt) habe (Verb, Prädikat), Panikattacken (Objekt).« Insofern diese Logik der Sprache in uns »lebt«, prägt sie damit auch unser Welterleben. Es macht dann einen Unterschied, ob formuliert wird »Die Panikattacke hat mich« oder »Ich habe eine Panikattacke«.

Wenn wir Sprache als ein eigenes System sehen, können wir das in Therapie, Beratung und Supervision nutzen und gesprochene Sätze daraufhin ansehen, wie sie Subjekt, Prädikat (Verb) und Objekt formulieren und ob sie beispielsweise beim Verb den Konjunktiv (»Ich würde mir wünschen«) oder den Indikativ (»Ich wünsche

mir«) benutzen. Diese Sicht auf Sprache ist die Einstiegsstelle für den in Kapitel 5 vorgestellten »Klartext« mit seinen Regeln. Mit Blick auf die vorgegebenen Logiken der Sprache kann man sich ansehen, wie dieser in konkreten Sprechakten gefolgt wird und wie sich das eventuell verändern ließe mit welchen erwünschten neuen Wirkungen.

Zum System der Sprache gehören »Signifikant« genannte Zeichen bzw. Wörter (z. B. das Wort »Selbstwert«) und das mit solchen Wörtern bezeichnete »Signifikat« (das, was in einer Person mit Selbstwert gemeint ist). Therapeuten können auch von Klienten berichtete Phänomene zu »Signifikanten« (Zeichen) machen, die auf »etwas« (Signifikat) anderes zeigen. Wenn eine Person Schmerzen hat und ärztliche Untersuchungen keine »somatischen Ursachen« finden, können diese z. B. als »Botschaft« des Körpers gedeutet werden, der den Betroffenen damit auf Stress oder einen ungelösten inneren Konflikt »hinweist«. Man kann als dafür sensibilisierte ZuhörerIn registrieren, welche zentralen Signifikanten benutzt werden für welche damit bezeichneten Aspekte. Bezüglich des Satzes »Ich will, dass du mich akzeptierst« kann man klären, was genauer mit »mich« (Objekt) und was mit »akzeptieren« (Verb) gemeint ist. Derartige Klärungen in Therapien und Beratungen tragen in der Regel zum besseren gegenseitigen Verständnis und auch dazu bei, »auf den Punkt zu kommen«.

Wer spricht, trifft Unterscheidungen – Systemtheoretische Sicht auf Sprache: Reflexionen über die Rolle der Sprache sind essenzieller Bestandteil von Systemtheorie und Systemtherapie. Eine ihrer zentralen Ideen ist die, dass jeder Aussage eine Unterscheidung zugrunde liegt. Der zitierte Patient unterscheidet z. B. zwischen »schlimmen« und anderen Panikattacken, die Therapeutin zwischen »etwas schaffen« und »etwas nicht schaffen«, »herauskommen« und »nicht herauskommen«. Wer sich in Therapie und Beratung dessen bewusst ist, kann das nutzen, um viele und in der Regel energetisierende Fragen zu den unterlegten Unterscheidungen zu stellen.

Wenn jemand das Wort »Schuld« verwendet, unterscheidet er das von »Unschuld« und man kann fragen, welche Bedeutung diese Unterscheidung für ihn und sein Umfeld hat. Wer sagt, »jetzt« sei es gut, hat implizit ein »Vorher« vor Augen. So steht bei jeder Aussage implizit das mit im Raum, wovon das sprachlich Genannte unterschieden wird. Berichte von Klienten mit den darin verwendeten Wörtern wie »anstrengend, depressiv, unsicher« geben dann nicht »Realitäten« wieder, sondern verweisen darauf, mit welchen Unterscheidungsakten sie ihre jeweiligen Wirklichkeiten konstruieren. Diese zu ergründen und bewusst zu machen, kann sonst verborgene Veränderungsoptionen auf tun.

Bei einem meiner Klienten wurde mir und dann auch ihm erst bei Anwendung dieser Perspektive klar, dass er sein ganzes gegenwärtiges Leben deshalb so schlimm fand, weil er es, von ihm unbemerkt, ständig mit seinem früheren Leben verglich. Das ermöglichte ihm, sein heutiges Leben nach anderen und für ihn hilfreicher Kriterien zu bewerten.

Personen und Systeme wie Partnerschaften, Familien, Teams und Organisationen bis hin zu ganzen gesellschaftlichen Funktionsbereichen haben ganz spezifische und ihre Realitätskonstruktionen leitende Unterscheidungen. In einer Rehabilitationsklinik wird z. B. weniger zwischen »gesund–krank« als vielmehr zwischen »arbeitsfähig–arbeitsunfähig« unterschieden. Unser eigenes Sprechen und das anderer ist so gesehen immer auch ein Hinweisschild auf die zugrunde liegenden Unterscheidungen.

Eine weitere Unterscheidung in der Systemtherapie ist die zwischen »Land« und »Landkarte«. Ersteres meint das konkrete Leben und Verhalten, zweiteres die Beschreibung dessen in der Sprache. Zu den Landkarten gehören nicht nur einzelne Wörter und Sätze. Sie beinhalten ganze Haltungen, Lebenskonzepte und Normen. Für Therapie und Beratung lässt sich ableiten, Klienten zu fragen, was genau sie mit bestimmten Landkartenbegriffen wie etwa »Panik«, »Treue« »Gelassenheit« oder »normale Familie« meinen – vor allem dann, wenn sie ihr reales Leben anhand der Kriterien der dazugehörigen Landkarten bewerten.

5 Klartext und Meta-Klartext-Klarheit

Im praktischen Teil II dieses Buches stehen Klartext und Meta-Klartext-Klarheit im Mittelpunkt. Klartext steht für eine bestimmte Art des Sprechens und Hörens. Bei Geheimdiensten ist der Begriff der sogenannte »entschlüsselte Text«, in der Alltagssprache eine Bezeichnung dafür, dass ein Text oder ein Satz unverschlüsselt sagt, was er sagen will. Meta-Klartext-Klarheit ist eine reflexive, das konkrete Sprechen beobachtende Ebene.

Zu Klartext als Sprachnorm gehört zusammengefasst, dass

- in einem Satz Subjekt, Prädikat und Objekt möglichst eindeutig genannt werden.
- die Adressierung von Sätzen klar ist: Wer genau ist angesprochen und gemeint?
- eine möglichst weitgehende Übereinstimmung besteht zwischen dem, was gesagt wird, und dem, was »eigentlich« gemeint ist.
- beim Zuhören genau hingehört und nachgefragt und das Gehörte nicht voreilig interpretiert wird.
- bemerkt wird, wann etwas nur vage gesagt oder etwas Relevantes getilgt wird, um das gegebenenfalls nachfragend zu ergänzen.

Meta-Klartext-Klarheit ist die bewusste Erfassung kennzeichnender sprachlicher Merkmale eines real stattfindenden Gespräches. Dabei bedient man sich der verschiedenen bereits genannten Sichtweisen auf Sprache und Kommunikation: der Blick auf einzelne Sprechakte, auf das ganze Sprachspiel, auf die sprachlichen Verständigungsbemühungen oder auf Sprechen als Formen der Machtpositionierung.

5.1 Klartext als Sprachperformanz – 11 Klartextmerkmale

Performanz meint das reale Sprechen. Wie die eingangs genannten allgemeinen Normen von Klartext konkret umgesetzt werden können, soll im Folgenden anhand von elf Klartextmerkmalen gezeigt werden. Zu jedem wird jeweils eine mit »nK« (für »nicht Klartext«) und eine mit »K« (für »Klartext«) markierte exemplarische Äußerung angeführt. Diese Aspekte sind nicht unabhängig voneinander, weshalb manche Klartextaussagen »K« als Repräsentanten verschiedener Merkmale angesehen werden könnten.

(1) Nachfragen und Rekonstruieren ist wichtiger als Interpretieren und voreiliges Verstehen.

Klientin: »Meine Mutter gängelt mich.«

nK-Therapeut: »Ja, sie will über Sie bestimmen.«

K-Therapeut: »Was meinen Sie mit ›gängeln‹? Was tut Ihre Mutter, wenn sie ›gängelt‹?«

(2) *Vollständigkeit des Satzes in Subjekt, Prädikat und Objekt*: Im Folgenden wird das »Das«, worum es geht, einmal vage und einmal klarer mitgeteilt:

nK: »Das ist bei dir doch immer das Gleiche!«

K: »Dass du später als angekündigt kommst, wiederholt sich oft!«

(3) *Möglichst wenig Tilgungen*: Kein Satz kann alles sagen, aber das Ausmaß des Nichtgesagten kann größer oder kleiner sein. Klartext reduziert das Ausmaß getilgter Informationen.

nK: »Das hier macht ein ungutes Klima!«

K: »Die Art, wie wir gerade miteinander reden, macht mir Angst.«

(4) *Klare Nennung von Adressierten*: In Aussagen werden die damit Angesprochenen möglichst klar markiert oder benannt. In manchen Aussagen wird bewusst oder unbewusst eine »falsche Adresse« genannt:

»Ich frage mich, was dich so traurig macht« – im Unterschied zu »Was macht dich so traurig?«

Der Sohn sagt in der Familienrunde:

nK: »Ich hätte hier gern mehr Anerkennung.«

K: »Vater – von dir möchte ich Anerkennung für meinen guten Schulabschluss!«

(5) *Sprachliche Präsenz der redenden Personen – höhere Kongruenz zwischen psychischem Erleben und kommunikativ Gesagtem*: Die sprechende Person ist bei Klartext sehr präsent, wenn das, was in ihr abläuft, oder das, was sie mitteilen will, in dem, was sie sagt, möglichst deutlich enthalten ist.

Karl vermutet, dass Monika von ihm einen Ausgleich für ihr in der Familie erbrachtes Opfer haben will. Er sagt zu ihr:

nK: »Wie geht es dir zurzeit mit uns?« – Monika: »So weit ganz okay.«

K: »Du hast viel für uns getan – brauchst du dafür von einem von uns einen Ausgleich?« – Monika: »Nein, ich brauche keinen Ausgleich von dir, wohl aber, dass du siehst und anerkenntst, was genau ich für dich und euch geopfert habe.«

(6) *Bei Klartext braucht man weniger Kontextinformationen, um einen Satz zu verstehen*. Hintergrund dessen ist die Unterscheidung von E. T. Hall (Hall u. Hall, 1990) zwischen sprachlichen High- und Low-Kontext-Kulturen. In High-Kontext-Kulturen versteht man einen Satz nur, wenn man den Kontext kennt und das zur Interpretation des Gesagten nutzt, z. B. die nonverbale Begleitkommunikation, die Gesprächsumstände

und die kulturellen Regeln für die Sprecherrollen. In Low-Kontext-Kulturen ist die Aussage davon unabhängiger und weitgehend im Satz selbst enthalten (vgl. dazu Lieb, 2020, Kapitel 3.2.15).

Eine Mitarbeiterin fragt ihren Chef nach einer Gehaltserhöhung. Seine Antwort:

nK – High-Kontextaussage: »In diesen Zeiten ist so etwas schwer zu entscheiden!« Dazu muss man wissen, was mit dem »Zeiten«-Verweis gemeint ist.

K – Low-Kontextaussage: »Ich kann und will Ihnen jetzt weder zu- noch absagen, weil ich angesichts der Coronakrise generell keine Entscheidung über zusätzliche Ausgaben treffe.«

(7) Klartext verletzt Regeln anderer Sprachspiele. Die Befolgung der hier vorgestellten Klartextregeln kann und muss in Konflikt mit den Regeln anderer Sprachspiele kommen. Das hat eine potenziell kreativ-innovative und gegebenenfalls auch eine bedrohlich-konfliktträchtige Seite. Nicht jedes System kann und will sich auf Klartext einlassen. Man kann auch mit »Nebelttext« auf Klartext reagieren.

In einer Teamsupervision treffen Vertreter verschiedener Berufsgruppen aufeinander. Konflikte liegen in der Luft:

nK: »Wir müssen alle aufeinander Rücksicht nehmen und bemühen uns ja auch darum!« Die anderen reagieren darauf mit Schweigen, Lächeln, Nicken oder zustimmendem Murmeln.

K durch den Supervisor: »Ich frage einmal Sie, Frau Müller. Was genau würden Sie tun oder sagen, wenn Sie hier einmal keine Rücksicht nähmen?« Und später: »Herr Maier, was würden Sie über Frau Müller denken, wenn Sie das täte?«

(8) Enge Zuordnung von Zeichen und Bezeichnetem: Auch wenn die klassische Etikettentheorie der Sprache, wonach ein Wort sich möglichst eindeutig auf etwas in der Realität bezieht, nicht haltbar ist, kann der Grad der Zuordnung von Wort und damit Bezeichnetem bzw. von Signifikant und Signifikat doch deutlich variieren.

nK-Chef zu einem Mitarbeiter: »Es wäre gut, wenn Sie mehr Arbeitsbemühungen zeigen würden.«

K-Chef: »Ich bitte Sie darum, sich über meine Anweisungen nicht zu beklagen, sondern diese zu erledigen.«

(9) Selbstkonstituierung von Sprachspielen – Klartext erzeugt Klartext: Für alle Spiele, Muster und Regeln gilt: Sind sie mal eingeführt, setzen sie sich von selbst fort. Das gilt auch für Klartext.

In einer Supervisionsrunde stellt A lange und ausführlich einen Fall vor. Irgendwann äußert sich Kollege B (nK – Nebelttext bewirkt Nebelttext): »Das ist ja alles interessant!« – A: »Ja, aber auch nicht ganz einfach.«

K – Klartext bewirkt Klartext: »Du hast viel erzählt, aber ich weiß nicht, was du nun von mir oder von uns willst.« – A: »Okay, ich bin mir meiner Interventionen nicht sicher und möchte wissen, wie ihr mein Vorgehen bewertet.«

(10) Kongruenz zwischen Meinen und Sagen – engere Koppelung von Psyche und Kommunikation: Mit Klartext lässt sich wie folgt zwischen »meinen« und »sagen« unterscheiden: »Meinen« soll sich auf all das beziehen, was in einer Person mit dem von ihr Gesagten noch alles verbunden und »mitgemeint« ist. Deshalb wird nach einem gesprochenen Satz oft lang erläutert, was damit »eigentlich« gemeint sei. Manchmal dient das auch der Abschwächung dessen, was gesagt wurde (»Ich meinte ja nur ...«). Bei Klartext stimmen »meinen« und »sprechen« mehr überein, wodurch sich Erläuterungen zum einen eher erübrigen und zum anderen wird darauf verzichtet, Gesagtes durch mitgeteiltes »eigentlich Gemeintes« zu entkräften oder es zu überfrachten.

Im Coaching einer Teamleiterin sagt der Coach zu deren Umgang mit ihren Mitarbeitern zuerst »Kein Wunder, wenn die Mitarbeiter Angst vor Ihnen haben« und fügt dann hinzu: nK: »Ich meine damit, dass wir ja auch die Wirkung unserer Worte im Auge haben könnten, was natürlich manchmal schwierig ist ...«

K: »Ich finde Ihren Stil nämlich ziemlich autoritär!«

(11) Klartext energetisiert. Folgt man der Idee, dass Klartext manchmal jene Aspekte inhaltlich artikuliert, die sonst im psychischen Erleben oder im interaktionellen Klima eines Systems »sprachlos schlummern«, kann dessen Artikulation energetisieren:

nK: »Es ist angenehm, hier mit Ihnen zu plaudern!«

K: »Ich genieße die Zeit mit Ihnen! Ich glaube, ich habe mich in Sie verliebt.«

5.2 Zu Indikation und Kontraindikation von Klartext

Die Nützlichkeit der Klartextregeln steht der Nützlichkeit anderer Sprachstile und -regeln nicht grundsätzlich entgegen. Bei allem in diesem Buch vermittelten Lob auf den Klartext sollte nicht übersehen werden, dass dieser nur eines von vielen Sprachspielen und er nicht immer angemessen, hilfreich und nützlich ist. Gemäß Klartext ist es z. B. nützlich, in dem Satz »Ich mag das nicht« das Objekt »das« zu konkretisieren. Es kann aber auch ökonomisch sinnvoll sein, das verallgemeinernde »das« zu verwenden, wenn entweder ohnehin alle wissen, was damit gemeint ist, oder es umgekehrt sinnvoll ist, dass es niemand genauer definiert oder erfragt. Umgekehrt gilt aber auch: Wenn für einen verwendeten Begriff nicht hinreichend klar ist, was

gemeint ist, kann sich die Befolgung gemäß Klartext lohnen, weshalb es gut ist, für den Bedarfsfall dessen Regeln zu kennen und diese zu praktizieren.

Klartext ist in der Regel hilfreich. Er kann manchmal aber auch mehr Probleme erzeugen als lösen – vor allem wenn er missionarisch vertreten wird. Damit er sich in Therapie, Beratung und Supervision als nützlich erweisen kann, sollten folgende Bedingungen gegeben sein: Es sollte Einigkeit bestehen, dass eine Problemkonstellation vorliegt, die sprachlich darzustellen und zu bearbeiten ist. Die Vertreter von Klartext sollten in ihren diesbezüglichen Bemühungen so verstanden und darin akzeptiert werden, dass er zur Lösung eines Problems beitragen soll. Wenn Expertinnen Äußerungen von Klienten mit der Klartextperspektive gegenbeobachten und bewerten bzw. ihrerseits Klartextäußerungen tun, werden damit wie bei allen Sprachspielen Rollen konstituiert, die beidseitig akzeptiert werden müssen. Das ist nicht der Fall, wenn jemand die Klartextbemühungen eines anderen als Verhör, Kritik oder Angriff erlebt. Wenn man das mit einer Meta-Klartext-Klarheit bemerkt, kann man darüber entweder metakommunizieren oder einfach mit den Klartextbestrebungen aufhören. Es gibt ja genug andere Sprachspiele.

Klartext hilft nicht jeder Supervisandin, jedem Klienten, jedem Team. Ich erinnere mich an einen Patienten, der unentwegt von einem Thema zum anderen sprang und auf meine Frage nicht oder nur kurz einging. All meine Klartextbemühungen endeten in Frustrationen meinerseits ob ihres Misslingens – ich habe z. B. im Gespräch mit dem Patienten keinen anhaltenden roten Faden verfolgen können. In dem Fall war es für beide besser, den Klartextanspruch aufzugeben und das Gespräch auch ohne erkennbare Struktur »laufen zu lassen«. Wenn es in der Therapie – zumindest in manchen Phasen – nicht um sprachliche Klärung von Themen und Problemen geht, sondern mehr darum, dass der Klient die Therapeutin als präsent und die therapeutische Beziehung als stützend, fürsorglich und hoffnungsgenerierende erlebt, können dazu passende Blicke, Gesten und Worte jenseits der erwähnten Klartextmerkmale viel wichtiger sein. Möglicherweise schafft das aber auch den Boden dafür, sich später mit Klartext an die Bearbeitung von Problemen zu machen.

5.3 Klartext als Metaebene: Meta-Klartext-Klarheit


Wenn man Merkmale und Regeln des Klartexts und einige zentrale Resultate der Sprachphilosophie und der Sprachwissenschaft kennt, kann man mit den darin enthaltenen Beobachtungskategorien konkrete Sprechakte einzelner Personen oder Sprachspiele ganzer Kommunikationsgemeinschaften beobachten und hinsichtlich ihrer Folgen bewerten. Meistens lassen sich daraus Konsequenzen für das weitere Vorgehen ableiten. Das kann bedeuten, gezielt Klartextregeln einzubringen und zu befolgen. Das kann auch zu ganz anderen Konsequenzen führen, beispielsweise zur

bewussten Anpassung an ein sich explizit nicht an Klartextregeln orientierendes Sprachspiel, z. B. der Ironie, der reinen Metaphorik oder des gezielt vage gehaltenen Nebeltexts.

Manche Aspekte können nur aus einer solchen Metaperspektive heraus gesehen werden, wie z. B. Muster von »Anschlusskommunikationen«, bei denen sich die Verneinung von jeweils zuvor Gesagtem wiederholt und daraus eine Kette von gegenseitigen Verneinungen wird. Oder man bemerkt plötzlich, dass in einem Gespräch alle irgendeine wichtige Frage aufwerfen, aber niemand eine beantwortet oder eine Position zu etwas einnimmt. Solche Varianten von Sprachspielen haben spezifische Auswirkungen auf die Gesprächsteilnehmenden, sind von diesen selbst inmitten des Sprachgeschehens aber oft nicht oder nur schwer zu erkennen.

Die in diesem Kapitel 5 vorgestellten Normen und Merkmale von Klartext enthalten bereits viele Anwendungsregeln. Eine Ausdifferenzierung dieser Regeln zu etlichen sprachlich relevanten Bereichen erfolgt in Teil II mit exemplarischen Beispielen, kurzen theoretischen Erläuterungen, praktischen Übungen und Selbstreflexionsmöglichkeiten. Nachfolgend sei zusammenfassend genannt, worum es in Teil II geht (mit Ergänzungen im Downloadbereich):

- genaues Hinhören,
- Heraushören oder Herausfinden vom jeweiligen Sprecher verwendeter leitender Unterscheidungen,
- Erforschen von in Sätzen enthaltenen Implikationen oder Tilgungen,
- Erfassung der Spezifika der jeweils verwendeten Satzkomponenten Subjekt, Objekt und Prädikat,
- Identifikation und Klärung der Adressierungen von Aussagen,
- Berücksichtigung nonverbaler Komponenten inklusive Schweigen,
- Nutzung von Metaphern,
- Varianten angemessenen Fragens,
- Klarheit des eigenen Sprechens und Mitteilens,
- praxistaugliche Einnahme von Meta-Klartext-Klarheit-Perspektiven bei der Beobachtung der Sprachspiele anderer ebenso wie der eigenen,
- Sensibilisierung für Sprechakte als sprachlich symbolische Machtpositionierungen.

Im Downloadbereich befinden sich 16 Videos zur Veranschaulichung von Themen und Übungen. Das Buch enthält an den jeweiligen inhaltlichen Stellen mit dem Icon  gekennzeichnete Hinweise auf die Filme.