

„Psychogrammatik“

Gedanken und Erfahrungen zum Gebrauch der Zeiten in der therapeutischen Arbeit und im Alltag

Das Thema „Grammatik“ ist nicht gerade ein Thema, bei dem laut „Hurra“ geschrien wird, ich bin mir aber sehr sicher, dass ihr überrascht sein werdet, wie interessant und hilfreich es ist, diesen Bereich psychomäßig zu beleuchten ...

Die Zeitformen sind Werkzeuge, um unser Denken, Erleben und Fühlen zu strukturieren.

Wenn uns die Strukturen in diesen Bereichen fehlen, fällt es uns schwer, uns verständlich zu machen und unser Innenleben miteinander zu teilen.

| | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Präsens | Ich fahre Fahrrad. | Ich lache gerade. |
| Futur | Ich werde Fahrrad fahren. | Ich werde lachen. |
| Perfekt | Ich bin Fahrrad gefahren. | Ich habe gelacht. |
| Imperfekt oder Präteritum | Ich fuhr Fahrrad. | Ich lachte. |

1. Präsens und Futur

Das Präsens, die Gegenwartsform, ist dazu da, um Ereignisse und Tätigkeiten, die jetzt im Moment geschehen, darzustellen. Nicht eben, nicht gleich, sondern nur JETZT.

Das Futur, die Zukunftsform, wird gebraucht, wenn wir etwas beschreiben wollen, dass zu einem Zeitpunkt in der Zukunft geschehen wird, oder soll, oder kann. Es geht dabei um etwas, das in die Zeit nach Ende des aktuellen Moments gehört.

Wir neigen alle dazu, die Gegenwartsform auch dann zu benutzen, wenn wir von künftigen Ereignissen oder Handlungen sprechen. Wenn wir uns selber oder auch einem anderen erzählen, was wir noch alles zu tun haben, so tun wir das in etwa so: Zuerst erledige ich den Bürokrampf, dann gehe ich einkaufen, hole die Kinder ab, füttere den Hund und dann koche ich, lese den Artikel und überweise die Rechnungen. Das sind alles Dinge, die in der Zukunft liegen, die wir sprachlich aber ins JETZT überführen und uns damit suggerieren, dass sie alle gleichzeitig und vor allen Dingen jetzt zu erledigen sind. Es fehlt eine zeitliche Gliederung, und das erzeugt den Eindruck, als stünden wir vor einem großen Berg aufeinander gehäufter Aufgaben, die unmöglich alle zu schaffen sind. Das Ergebnis ist häufig ein großes Stressgefühl.

Die gleiche Aufzählung in der passenden Zeitform lautet so: Zuerst werde ich den Bürokrampf erledigen, danach werde ich einkaufen gehen, dann werde ich die Kinder abholen und den Hund füttern und danach werde ich kochen, und wenn ich danach den Artikel gelesen haben werde, werde ich die Rechnungen überweisen.

Das hört sich vielleicht ungewohnt und holperig an, aber es entzerrt das eigene Erleben und erzeugt ein anderes Gefühl zu diesen vielen Aufgaben. Es ist nicht alles JETZT zu erledigen, sondern nacheinander, Schritt für Schritt.

Das Wörtchen „werde“ als Bestandteil des Futurs ist in der Benutzung ungewohnt, hat aber eine große Wirkung auf unser Wohlbefinden und auf das unserer Umgebung. Wenn wir Präsens und Futur im Umgang mit unseren Klienten und uns selbst benutzen, schaffen wir einen strukturierten, ruhigen Raum, in dem Entwicklung viel leichter geschehen kann.

Eine „Nebenbei-Intervention“ ...

Wenn wir an zukünftige Dinge denken oder von ihnen erzählen, so schaffen wir neue Wirklichkeiten. Diese brauchen eine entspannte Weite, um sich in Ruhe entwickeln zu können. Sperren wir unsere Visionen sprachlich in die Gegenwart, nehmen wir ihnen und uns die Luft zum Atmen.

Probiert es aus...

2. Perfekt und Imperfekt / Präteritum

Das Perfekt wird auch unvollendete Vergangenheit genannt und wir gebrauchen es, um Ereignisse oder Handlungen, die in der Vergangenheit liegen und jetzt noch lebendig und präsent sind, bzw. in die Gegenwart hineinwirken und auch hinein wirken sollen, zu beschreiben.

Die Zeitform des Imperfekts, bzw. des Präteritums wird dann benutzt, wenn ein abgeschlossener Vorgang in der Vergangenheit beschrieben wird, oder ein vergangenes Ereignis erzählt wird, das keinen nennenswerten Einfluss mehr auf die Gegenwart hat.

Gewohnheitssprachlich benutzen wird fast ausschließlich das Perfekt, wenn wir uns über zurückliegende Ereignisse unterhalten. Dadurch stehen wir jedes Mal emotional wieder mit einem Fuß in der Vergangenheit, sie wirkt in unser JETZT hinein und wir rufen Gefühle und Spannungen in uns wach, die mit dem, was in diesem Moment tatsächlich geschieht, nichts zu tun haben. Das kann sehr schön und bereichernd sein, wenn wir uns gezielt an Dinge erinnern wollen, die wir als angenehm erlebt haben, es kann aber auch Verarbeitungsprozesse immer wieder unterbrechen und behindern.

Wir können die Vergangenheit emotional und gedanklich erst dann abschließen, wenn wir sie im Imperfekt erzählen. Es macht für unser Empfinden einen großen Unterschied, ob wir vom Scheitern unserer letzten Beziehung im Perfekt oder im Imperfekt erzählen: „Er hat mich ohne ein Wort verlassen, nachdem er mich mit meiner Freundin betrogen hat.“, oder aber, „er verließ mich ohne ein Wort, nachdem er mich mit meiner Freundin betrogen hatte.“. Die Zeitform macht den entscheidenden Unterschied für unser gefühltes Erleben.

Unsere Klienten dazu anzuleiten, schmerzhaft, phobische oder traumatische Erlebnisse im Imperfekt zu erzählen, ist eine machtvollere Intervention, die die Verarbeitung unterstützt und einen schützenden Abstand gerade zu traumatischen und phobischen Themen herstellt.

Es ist ungewohnt, in dieser Zeitform zu sprechen, aber es lohnt sich, es auszuprobieren. Nehmt ein Ereignis aus eurer Vergangenheit, an das ihr euch mit unangenehmen Gefühlen erinnert und erzählt es euch selbst oder einem anderen erst so, wie ihr es immer erzählen würdet - und dann noch einmal im Imperfekt. Baut die Sätze einfach um und lasst euch davon überraschen, was passiert ...

Es gibt auch hier kein „richtig“ und kein „falsch“, aber es gibt ein Mehr an Handlungsfreiheit, wenn wir entscheiden können, wie wir sprechen und denken wollen. Veränderung wird möglich, und wir erfahren, dass wir es sind, die uns steuern. Ich bin selbstwirksam ...

Ich wünsche euch viel Freude beim Ausprobieren!

Simone Reuber

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...