

The background of the book cover features a vibrant, abstract composition of overlapping, colorful silhouettes of human figures. The colors include shades of blue, yellow, green, orange, purple, and pink. The silhouettes are layered, creating a sense of depth and a diverse group of people. The overall aesthetic is modern and inclusive.

Cornelia Schinzilarz

**Gerechtes Sprechen:  
Ich sage, was ich meine**  
Das Kommunikationsmodell  
in der Anwendung

2. Auflage

**BELTZ**

---

# *Erste Informationen zum Gerechten Sprechen*

— Teil 01

## Gerechtes Sprechen – Eine Einführung

Gerechtes Sprechen ist ein Kommunikationsmodell, das die sprechende und zuhörende Arbeit erleichtert. Es basiert auf verschiedenen philosophischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und macht diese für die Alltagskommunikation nutzbar. Gerechtes Sprechen revolutioniert neben dem Sprechenden Austausch auch die Selbstwahrnehmung, da es durch und durch ressourcen- und wirkungsorientiert ist. Zudem verfeinert es die täglichen zwischenmenschlichen Begegnungen, da es darum geht, einander mitzuteilen, was gemeint ist.

### **Sprache benennt und erschafft Wirklichkeiten**

Sprache dient der zwischenmenschlichen Verständigung. Soziale Begegnungen und Begebenheiten werden in wesentlichen Teilen sprachlich gestaltet. Mithilfe von Sprache teilen Menschen einander Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und Wahrgenommenes mit. Durch Sprache wird Verantwortung übernommen, und Zuständigkeiten werden zugesprochen. Menschen hören, sehen und fühlen sich, wenn sie sprechen.

In der Sprache drücken sich Zugehörigkeiten aus. In der Welt finden Menschen sich zurecht, indem sie sich in gegebene Verhältnisse und Zusammenhänge einordnen, indem sie benennen, was sie kennen und was sie ersehnen, indem sie hören, was andere Menschen erzählen. Durch Sprache werden Grenzen errichtet, die sowohl dienlich sind als auch ausgrenzend sein können.

Mithilfe von Sprache werden Möglichkeiten eröffnet, die herausfordern und überfordern können. Gerechtes Sprechen definiert Sprache und Sprechen als soziale Fähigkeit, die es zu pflegen und weiterzuentwickeln gilt.

So gesehen ist Sprache das wichtigste Kommunikationsmittel, da es der Teil ist, der bewusst und deutlich das ausdrückt, was ausgedrückt werden will. Mit anderen Worten: Im Gerechten Sprechen spiegelt Sprache Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und gesellschaftliche Verhältnisse. Gleichzeitig bringt Sprache Gedanken, Gefühle, Erlebnisse und gesellschaftliche Verhältnisse hervor.

Durch Sprache werden Wirklichkeiten bestätigt und neue Wirklichkeiten erschaffen.

---

### Das halb leere oder halb volle Wasserglas

Das schon oft zitierte Wasserglas macht in diesem Zusammenhang ganz deutlich: Ein bis zur Hälfte gefüllte Wasserglas wird, wenn es als halb leer beschrieben wird, den Durst weniger löschen, als wenn es als halb voll beschrieben wird.

Diese unterschiedliche Beschreibung der gleichen Wirklichkeit – halb leer oder halb voll – hat eine sofortige Gefühlsreaktion zur Folge: Ich bin noch durstig, oder ich habe meinen Durst gelöscht. Die Annahme, dass Sprache Wirklichkeiten beschreibt und erschafft, macht deutlich, dass es sich lohnt, so zu sprechen, dass die gewollte Wirklichkeit entsteht. Im Rahmen des Gerechten Sprechens bedeutet das, dass eine gerechte Wirklichkeit für sich, die weiteren Personen und die umgebenden Verhältnisse sprechend erschaffen wird.

### Es gilt das gesprochene Wort

Im Gerechten Sprechen gilt das gesprochene Wort. Es wird gemeint, was gesagt ist, und es wird gesagt, was gemeint ist. Damit verlassen Personen die vermuteten oder hineininterpretierten Momente in Gesprächszusammenhängen und treten ein in die Welt der Sprache, der Begriffe, der Satzkonstruktionen und ihrer Bedeutungen.

Diese Grundannahme hat große Konsequenzen für die gesamte Kommunikation. Die Arbeit, ständig die gehörte Botschaft inter-



pretieren zu wollen, fällt weg und gerecht sprechende Personen erhalten sehr viel Raum und Kraft und Gedankenfreiheit, um sich mit dem auseinanderzusetzen, um das es ihnen geht.

Rückmeldungen sprechen eine deutliche Sprache:



### Seminarfeedback

»Ich kann mich nun klarer und pointierter ausdrücken. Ich rede von dem, was ich meine, und meinen die anderen etwas anderes, können wir das ausdiskutieren. Und seitdem ich aufgehört habe, aus jedem Satz, den ich höre, noch ein ganzes Buch herauszuhören, kann ich mich wieder viel besser auf mich verlassen und auf meine Arbeit konzentrieren.«

### Es gilt das zugehörte Wort

Im Gerechten Sprechen wird dem zugehört, was gehört wird. Das bedeutet, dass den Geräuschen, Worten, Sätzen, die im Ohr ankommen, zugehört wird. Die empathische Aufmerksamkeit beim Zuhören liegt bei sich selbst als zuhörende Person. So wird die innere Welt erlauscht und die äußere Welt erhört.

Im Ohr des Menschen liegen das Hör- und das Gleichgewichtsorgan. Da das Ohr fortwährend offen ist, hören Menschen ständig. Sie nehmen laufend mit dem Ohr die inneren und äußeren Geräusche wahr. Das Ohr kann, anders als das Auge, vor den Außeneinflüssen nur mit zusätzlichen Hilfsmitteln geschlossen werden. Menschen hören die sie umgebenden Geräusche, Töne, Sprechakte, die als Schallwellen an die Ohren getragen werden. Diese werden dort aufgenommen und als Klopfgeräusche an das Innenohr weitergeleitet. Dabei werden sie zu Wellenbewegungen, die den Hörnerv erregen. Dieser Reiz wird an das Hörzentrum im Gehirn übermittelt und hier hören Menschen zu. Sie unterscheiden zwischen den einzelnen Reizen, filtern das zugehörte Wort aus und hören dem zu. Mit anderen Worten: Menschen hören dem zu, was sie hören. Personen sind sich dieses Vorganges bewusst und haben erkannt, dass das Zugehörte und das Gesagte unterschiedlich sind.

## Zuhörend verstehen wollen

Zuhören ist die Entscheidung, das Gehörte aufnehmen zu wollen. Erst diese Entscheidung macht es möglich, das eigene Bewusstsein dahingehend zu öffnen, dass bestimmten Tönen zugehört wird. Im Zuhören wendet sich eine Person mit Aufmerksamkeit dem zu, was sie aus dem Gehörten herausfiltern will. Andere Geräusche legt sie zurück und hört dem, was sie aufnehmen will, mit Konzentration und Aufmerksamkeit zu. Stellen Sie sich vor, Sie sind in einer Musikveranstaltung. Es ist laut, und Sie wollen verstehen, was Ihre Freundin zu sagen hat. Sie konzentrieren sich auf die leiseren Sprechöne, filtern sie aus den lauten Musikgeräuschen heraus und hören ihrem Sprechen zu. Dieses Zuhören – bestehend aus der Entscheidung zuzuhören, die Aufmerksamkeit gezielt zu bündeln, die gewollten Töne herauszufiltern – ist ein hochkomplexer Akt, eine Tätigkeit, eine Handlung, professionell gesehen ist Zuhören Arbeit.

Die Absicht, mit der zugehört wird, ist von Bedeutung. Wird zum Beispiel zugehört, um die Schwächen und Defizite der sprechenden Person zu verstehen oder wird mit der Absicht zugehört, die Ressourcen und das Können der sprechenden Person zu verstehen – diese beiden Zuhörabsichten ergeben ein vollständig anderes zugehörtes inhaltliches Ergebnis bei der gleichen gesprochenen Nachricht. Hören Sie, als Coach, auf die Einbrüche Ihrer Klientinnen oder auf die Fortschritte und Erfolge hin zu? Hören Sie, als Lehrerin, bei den Antworten der Schüler auf die Fehler oder auf die passenden Anteile der Antworten hin zu? Das gezielte Zuhören der passenden Anteile, der Fortschritte und der Erfolge lässt das Können wachsen, und die Ressourcen Ihrer Klientinnen und Schüler treten deutlicher in Erscheinung.

Zur Verarbeitung des Zugehörten brauchen Menschen das Gedächtnis. Erst das Gedächtnis macht es möglich, das Zugehörte einzuordnen, wieder oder als neue Information zu erkennen, zu vergleichen, infrage zu stellen oder zurückzuweisen. Die sprechende Person schöpft aus ihrem Sein und Gewordensein. Die hörende Person gestaltet ihr Zuhören vor dem Hintergrund ihres eigenen Seins und Gewordenseins.

Da sich auch die innere Welt dem Menschen mitteilt, hören Personen in zwei Richtungen: nach außen und nach innen. Aus der Vielzahl der Geräusche, die sie hören, wählen sie das aus, was sie zuhörend verstehen wollen. Sie hören gleichzeitig das im Außen Gesprochene und das im Innen Erlauschte. Ein Klient beschreibt den Effekt dieser Art des Zuhörens wie folgt:



---

### Effekt des Gerechten Zuhörens

»Seit ich sowohl nach außen bewusst zuhöre und mich meinem Inneren ebenfalls zuhörend widme, bin ich in meiner Mitte. Wenn ich von dort aus denke und handle, kann ich auch in den schwierigsten, stressigsten und komplexesten Situationen spontan und klar reagieren. Ich lasse mir mehr Zeit und gewinne dadurch tatsächlich mehr Zeit.«

Im Ohr liegt neben dem Gehörsinn auch der Gleichgewichtssinn. So stellt die gleiche Gewichtung der inneren und äußeren Geräusche im Zugehörten das innere Gleichgewicht sicher. Diese Zuhörweise bestimmt das eigene Gleichgewicht in sich, mit den weiteren Personen und in den Verhältnissen. Die gleiche Gewichtung verschiedener Zusammenhänge gibt Balance und lässt Gerechtigkeit wachsen. Zuhören bedeutet, das aufzunehmen, was gehört wird, den Inhalt zu hören, die Interpretationen als eigene Zuordnungen zu akzeptieren, das Zugehörte gegebenenfalls infrage zu stellen, nachzufragen und herauszufinden, wo sich tatsächliche Übereinstimmungen, Gegensätze oder sich Widersprechendes befinden. Dann können Gleichheiten und Unterschiede erkannt und Kompromisse gefunden werden.

### Konsequenzen der Grundannahmen

Die bisher ausgeführten Grundannahmen sind der Ausgangspunkt der Überlegungen rund um das Gerechte Sprechen. Wenn wir Wirklichkeit mit Sprache benennen und erschaffen, brauchen wir eine Sprache, die der Vielfältigkeit der Realität mindestens standhalten,

am besten sie noch ausweiten kann. Wenn das gesprochene Wort gilt, dann werden Ressourcen und Kapazitäten frei, die ansonsten für die eigenen Fantasien, Interpretationen oder ausgesuchten Andeutungen und gegensätzlich gemeinte Botschaften aufgebraucht werden.

Der Begriff des »Sprechens« erhält im Zusammenhang des Gerechten Sprechens eine Bedeutungsvariante, die den alltäglichen Gebrauch erweitern wird. Die Variante umfasst die Bedeutungen von besprechen, aussprechen, ansprechen und wird im Folgenden in diesem Sinn verwendet.

Der Begriff »Zuhören« wird im Gerechten Sprechen unterschieden von dem Begriff »Hören«. Hören ist eine ständig stattfindende Aktivität des Menschen. Zuhören ist eine willentliche Konzentration der Aufmerksamkeit, aus dem Gehörten bestimmten Tönen zuzuhören. Dieser Prozess wird von Personen bewusst kultiviert.

Sprechen und Hören stellen eine Einheit dar. Die zugehörte Frage, die gesprochene Antwort, die zugehörte Antwort, die sich daraus ergebende gesprochene Bemerkung, die zugehörte Bemerkung – das eine geht nur mit dem anderen. Bei jeder Sprechhandlung hört sich die sprechende Person selbst zu.

Im Gerechten Sprechen wird dem gehörten Wort zugehört. Die Interpretationen, die spontan und schnell geschehen, werden als Quelle für das Verstehen, die Irritation, das Einordnen und das Nachfragen genutzt. Wenn so zugehört wird, wird Zuhören wieder zu dem, was es ist: eine hoch differenzierte Möglichkeit, in der Personen sich selbst verstehen, in der Personen sich mitteilen und gegenseitig verstehen. Die Wahrnehmung über das Ohr wird wesentlich gefördert und geschärft. Zur Überprüfung kann das Zugehörte nachgefragt werden. So gilt mehr und mehr das gesprochene Wort.

Die empathische Aufmerksamkeit jeder Person ist sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören bei sich selbst. Im Gehirn wird zuerst der inhaltliche Sinn des Zugehörten entschlüsselt. Dabei wird das zugehörte Wort verstanden, durch das Gedächtnis erkannt und



eingeor­det. Erst dann wird der Ton, werden Rhythmus, Klang, Melodie, Lautstärke interpretiert. Dies geschieht wiederum auf den Grundlagen des Gedächtnisses, des Wissens und der Erfahrung der zuhörenden Person.

In einer so gestalteten hochkomplexen Wechselwirkung entstehen Gespräche, Dialoge, sprechende Begegnungen, die ein gegenseitiges Verstehen und Verstandenwerden und damit ein ausgewogenes Machtverhältnis ermöglichen.

Die durch Gerechtes Sprechen freigewordenen Ressourcen und Kapazitäten lassen sich um einiges lustvoller und ertragreicher für gewollte Lebenszusammenhänge nutzen.



---

### Wieder gut schlafen können

Seitdem ich darauf verzichte, mich auch noch in der Nacht mit eventuellen Rückmeldungen oder Gedanken meiner Klienten zu beschäftigen, kann ich endlich wieder gut schlafen. Nun bin ich ausgeruht und beschäftige meine Gedanken damit, mir weitere Angebote auszudenken. Es ist ein sehr gutes Gefühl, wieder in der eigenen Kraft zu sein. Auch meine Klienten sind wieder zufriedener mit mir.

Gerechtes Sprechen ist unterteilt in mehrere Bereiche des Sprechens und Zuhörens, die der Erschaffung der Wirklichkeiten in den verschiedensten Zusammenhängen gerecht werden wollen und in denen es sich wahrlich lohnt, das zu sagen, was gemeint ist, und dem zuzuhören, was gehört wird. Die vielfältigen Entscheidungen und die verschiedenen Rhythmen werden in ihrem Wollensystem erarbeitet. So werden die Gefühle, die Situationen und Verantwortungen wieder in ihren Anwesenheiten zur Kenntnis genommen und gesprochen. Und alles, was die Welt in ihrer Verschiedenheit zeigt, wird benannt. Doch dazu mehr im nächsten Kapitel.

## Gerechtes Sprechen – Den Überblick gewinnen

### Sprache und Sprechen

Menschen erschließen sich mehr und mehr Entscheidungskompetenzen in dem Prozess, in dem sie zu einer Persönlichkeit heranreifen. Dieser Prozess heißt im Gerechten Sprechen: Gewordensein zur Person. Als Personen nutzen und gestalten Menschen diese Entscheidungskompetenzen. Sie entscheiden sich zwischen den zur Verfügung gestellten und den von ihnen ersehnten Wirklichkeiten und treffen eine Wahl. Aus den benannten und erschaffenen Zusammenhängen, Situationen und Begebenheiten wählen sie die ihnen passende aus und entwerfen sie neu, indem sie sprechen. Es ist ein fortlaufender Prozess, in dem Menschen sich selbst angesichts der sie umgebenden Verhältnisse zu Personen entwerfen. Dieser Prozess spiegelt sich im Gewordensein des Menschen wider und findet im Gerechten Sprechen Ausdruck.

Bei diesem Prozess spielen Zeit, Rhythmus, Gefühle, Empfindungen und Verantwortungen eine große Rolle.

Zeit und verschiedenste Rhythmen begleiten menschliches Leben. Es gibt die allgemeingültige Zeit, die für alle gleich verläuft, und die individuelle Zeit, in der es Begriffe wie »jetzt« und »gestern« und »heute« gibt. Die verschiedenen Zeitrhythmen und die individuellen Rhythmen werden sprachlich gefasst. Langsamkeit und Schnelligkeit sind zwei Rhythmen desselben Augenblicks. Diesem Paradox wird im Gerechten Sprechen Rechnung getragen.

Menschen haben Gefühle und die Fähigkeit zu denken. Gefühle sind Bewertungen von Erlebnissen, Wahrgenommenem, Gehörtem, die durch die Fähigkeit des Denkens analysiert, reflektiert und in einen Zusammenhang gebracht werden. Durch die innere oder äußere sprachliche Verarbeitung entstehen Erfahrungen. Im Gerechten Sprechen werden die Gefühle, die tatsächlich anwesend sind, angesprochen, ausgesprochen, mit einem Wort: gesprochen. So entsteht eine Erfahrung, die authentisch genannt werden kann.

Personen erzählen im Alltag ihr Leben in von ihnen ausgewählten Szenen. Diese verschiedenen Situationen gilt es, in den jeweiligen Einzelsequenzen zu kennen und zu sprechen. Eine in ihren Einzelheiten gesprochene Situation, Frage, Angelegenheit oder Liebesgeschichte kann in allen Facetten genossen und zu einem Ganzen werden, das in sich zusammenpasst.

In der beratenden und lehrenden Situation geht es darum, diese ausgewählten Szenen von den Personen erzählt zu bekommen, sie zu erkennen und in ihren Facetten zuhörend zu verstehen. Die Aufmerksamkeit liegt beim Zuhören auf den gelungenen Anteilen, die in jeder Erzählung enthalten sind. Hier sind die Ressourcen, Potenziale und Möglichkeiten verborgen, denen es nachzuhören lohnt und die die Basis sind für jede weitere Entwicklung.

Als Personen übernehmen Menschen Verantwortung für ihr eigenes Leben, in beruflichen Kontexten und für private Zusammenhänge. Diese Verantwortung gilt es mit einer klaren Ich-Identität und orientiert an der Faktenlage zu gestalten. In beratenden und lehrenden Momenten geht es sowohl darum, die notwendige Stärkung der Ich-Identität zu gestalten, als auch die Faktenlage, die Sache, die Situation gekonnt zu vertiefen und die gewollte Zukunft zu planen und zu ermöglichen.

Menschen sind unterschiedlich und reflektieren als Personen das eigene Anderssein und das der anderen. Im Gerechten Sprechen trägt eine differenzierte Sprache dem jeweils Eigenen Rechnung und lässt das Eigene der anderen benennend zu.

Worte und Begriffe haben bestimmte und zugeteilte Bedeutungen. Da Sprache Wirklichkeiten benennt und erschafft, ist das stimmige Nutzen von Worten und Begriffen von großer Bedeutung. Erst das passende Wort benennt die wahrgenommene und erschafft die gewollte Wirklichkeit.

Gerechtes Sprechen ist unterteilt in drei Bereiche, denen verschiedene Schwerpunkte zugeordnet sind. Die Bereiche sind: Entscheidungssprache, Anwesende Sprache und Benennende Sprache. Die dazu geordneten Schwerpunkte lauten: Entscheidungsgerechtes und Rhythmusgerechtes Sprechen, Gefühlsgerechtes, Situationsgerechtes und Verantwortungsgerechtes Sprechen, Kulturgerechtes,

Geschlechtergerechtes, Lebensformgerechtes und Begriffsgerechtes Sprechen. Die Grafik auf Seite 25 bietet Ihnen einen Überblick.

## Hören und Zuhören

Die sprechende Person hört sich im Gerechten Sprechen selbst zu. Anstatt beim Sprechakt die Aufmerksamkeit nach außen auf die zuhörende Person zu richten, bleibt die Aufmerksamkeit bei sich selbst. Sprechend und zuhörend entdecken und verstehen sich Personen mehr und mehr, schöpfen dabei aus dem Untergewussten und können erkennen, wie reichhaltig ihr Wissen und Können sind.

---

### Effekt des Gerechten Zuhörens

Eine Lehrerin machte folgende Erfahrung mit dem Sich-Selbst-Zuhören beim Unterrichten: »Seitdem ich mir im Unterricht selbst zuhöre, können mir meine Schülerinnen besser folgen, und ich bewältige mit ihnen den vielen Lernstoff in der oft zu knappen Zeit, die uns dafür zur Verfügung gestellt wird.«

Hier eröffnet sich eine andere Art des Zuhörens. Anstatt sich beim Zuhören auf die sprechende Person zu konzentrieren und die Aufmerksamkeit nach außen zu verlagern, liegen die Konzentration und die Aufmerksamkeit der Sprechenden und der Zuhörenden Person bei sich selbst und bei dem, was ankommt, was gehört wird. Es wird dem Gehörten zugehört, um das gesprochene Wort zu verstehen. Personen hören sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören in sich hinein, um zu verstehen.

So liegt die empathische Aufmerksamkeit beim Zuhören bei sich selbst, denn aufbauend auf den eigenen Zuhörprozess hören Personen den gehörten Wörtern, Begriffen und Satzkonstruktionen in sich zu. Zuhören ist ein aktiver Prozess, den Personen lernen und weiterentwickeln können.

Verarbeitung, Aufbereitung und Vorbereitung von Zusammenhängen finden – unterstützt durch Gefühle, Seinsweisen und Erfah-



rungen – in inneren Gesprächen und Selbstgesprächen statt. Diesen hören Personen im Gerechten Sprechen zu und choreografieren sie so, dass sie der weiteren Gestaltung der Situationen dienlich sind.

Auch Gerechtes Hören ist in drei Bereiche unterteilt: Empathisches Zuhören, Sich-selbst-Zuhören, Inneres Zuhören. Innerhalb dieser Bereiche werden die verschiedenen Dimensionen von Hören und Zuhören erläutert.

## Philosophisch-ethische Grundannahmen

Die philosophisch-ethischen Grundannahmen verankern das Kommunikationsmodell Gerechtes Sprechen und geben ihm die Basis, auf der es sich entfalten kann. Das Menschenbild und die Gedanken rund um Gerechtigkeit zeigen, dass Gerechtes Sprechen in der humanistischen Tradition verankert ist, in der es auf der Grundlage des freien Willens um das Werden des Menschen in einer redlichen, ehrlichen Gesellschaft geht.

Treten Sie nun ein in die Fülle der sprachlichen und zuhörenden Möglichkeiten, entdecken Sie diese andere Dimension sprechenden und zuhörenden Vergnügens und leisten Sie sich die Zeit und den Aufwand, sprechend und zuhörend die Wirklichkeiten zu erschaffen, die Sie für sich und für die anderen auch tatsächlich meinen.



Die nebenstehende Systematik des Gerechten Sprechens finden Sie auch bei den Downloadmaterialien.

