

## **Der Stellenwert von Sprachsensibilität in der psychotherapeutischen Theorie und Praxis**

**Mag.<sup>a</sup> Karin Macke und DSA<sup>in</sup> Katja Russo MAS**

Menschen kommunizieren zu einem großen Teil verbal und sind auf positive sprachliche Beachtung angewiesen. Das gilt ganz besonders für die psychotherapeutische Beziehung, in der KlientInnen ihrem inneren Selbst, ihrer Lebenswelt, ihren Sichtweisen, ihrer persönlichen Wirklichkeit mittels sprachlicher Mittel Ausdruck verleihen und so mit uns in einen Dialog treten. Wie Peter F. Schmid darlegt, bedeutet Psychotherapie ein wechselseitiges Gegenüber – die Therapeutin/der Therapeut wird als ein/e auf die Not Antwortende/r und daher Ver–Antwort–liche/r in einer Kommunikation begriffen. (vgl. Schmid 2002) Ergänzend dazu Christian Fehringer: "In der Therapie ist Sprache die Vermöglichung des Werdens. Sprache bringt sich als ‚Dasein‘ zur Auslegung.“ (Fehringer 1992) Mit Worten werden sachliche Inhalte transportiert, aber vor allem ist Sprache Abbild individueller, gesellschaftlicher und politischer Werte. Sie ist eine der wichtigsten gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen wir leben. Dazu die Sprachwissenschaftlerin Senta Trömel-Plötz: "Mit Sprache schaffen wir unseren Lebenszusammenhang, unsere Wirklichkeit, unsere Sicht der Welt ... Sprechen ist soziales Handeln“ (Trömel-Plötz 2005) In unserer Sprache spiegeln sich die vertrauten, tradierten Sozialstrukturen sowie der Konvention entsprechende Handlungsweisen wider. Als eines der wichtigsten Kommunikationsmittel in unserer Gesellschaft dient Sprache also nicht nur der Verständigung, sondern vermittelt zugleich Werte und Normen. Sie ist aber nicht nur Abbild unserer sozialen Realität, sondern konstituiert gleichzeitig Wirklichkeiten. Sie spiegelt und verfestigt gültige Machtverhältnisse und Bewertungen. Somit sind auch Diskriminierungen, Aus- und Abgrenzungen sowie gruppenspezifische Zuschreibungen Teil unserer Kommunikation. Über die machtvolle Wirkung von sprachlicher Entwertung wird und wurde viel geforscht. Die Ergebnisse sind eindeutig (z.B. Braun 1993), dennoch ist eine große Trägheit, ja fast ein maßgeblicher Widerstand bei der Veränderung von diskriminierendem Sprachverhalten zu bemerken. Sozial korrekte Sprache wird häufig belächelt, als zu umständlich oder unwichtig erklärt. Auch die Verfestigung und tägliche Bestätigung der patriarchalen Verhältnisse geschieht über den diskriminierenden und ausgrenzenden Gebrauch von Sprache. Die Ungleichbehandlung von Frauen und Männern zeigt sich dabei an unterschiedlichen Phänomenen. Zu den Regulativen patriarchalischer Sprache zählen unter anderem die Unsichtbarmachung von Frauen und ihren Leistungen durch die Verwendung generischer Maskulina, der Verwendung der männlichen Form als ob sie geschlechtsneutral sei, als ob Frauen „mitgemeint“ seien, die semantische Asymmetrie maskuliner und femininer Ausdrücke bzw. der niedrigere/prestigeärmere Rang des Femininums im Vergleich zum Maskulinum (z.B. dt. Gouverneur – Gouvernante) sowie der Umstand, dass die Bezeichnung einer Frau mit einem Maskulinum als Aufwertung interpretiert, der umgekehrte Fall jedoch als Degradierung empfunden wird (z.B. „Sie steht ihren Mann“ versus „Er benimmt sich wie ein Mädchen“) sowie die Ableitung von Berufsbezeichnungen für Frauen von männlichen Formen. Die Notwendigkeit des geschlechtergerechten Formulierens wurde in der Vergangenheit bereits mehrfach wissenschaftlich untersucht und festgestellt. In zahlreichen Experimenten konnte nachgewiesen werden, dass die gewählte Sprachform die Vorstellungen über die jeweils beschriebene Person beeinflusst und dass der Gebrauch lediglich der männlichen Sprachform zu einer geringeren

gedanklichen Einbeziehung von Frauen führt. Das generische Maskulinum wirkt also nicht neutral, wie behauptet wird, sondern es wird sowohl bei der Rezeption als auch bei der Produktion solcher Äußerungen eher an Männer als an Frauen gedacht. Geschlechterverhältnisse sind auch Machtverhältnisse – sprachlicher Sexismus ist als eine Form von struktureller Gewalt zur Aufrechterhaltung der bestehenden Machtverhältnisse zwischen Frauen und Männern zu verstehen. Da die Sprache nachweislich das Denken und die Wahrnehmung einer Gemeinschaft beeinflusst, ist es wichtig, zu erkennen, wie Frauen in der Sprache ausgeschlossen und machtlos, unsichtbar und peripher, benachteiligt und degradiert werden. Männer werden angesprochen, Frauen werden „mitgemeint“. Es ist wesentlich, diesen Sachverhalt bewusst zu machen, um ihn verändern zu können.

Wie Studien zeigen, führt die sprachliche Unsichtbarkeit von Frauen dazu, dass sie sich nicht angesprochen fühlen oder sich mit ihrer Sprache nicht identifizieren. (Hornscheidt 2010) Die weibliche Sozialisation fördert die Fähigkeit, von der Umwelt erwünschtes und unerwünschtes Verhalten sensibel zu identifizieren. Der noch immer gängige Gebrauch einer männlichen Sprache postuliert die Forderung nach Aufrechterhaltung der bestehenden Ungleichverhältnisse zwischen Frauen und Männern. Frauen und Mädchen reagieren darauf häufig mit vorauseilendem Rückzug aus männlich definierten Bereichen, um weiteren Schmerz durch Diskriminierungen zu vermeiden. Frauen, die es wagen, weiblich definiertes Terrain zu verlassen, kämpfen mit Stress, Unsicherheit und Schuldgefühlen. Dieser sozial verursachte Genderstress wird meist als individuelles Problem wahrgenommen und nicht in Bezug auf seine gesellschaftliche Bedingtheit verortet. Nicht selten resultieren psychische, soziale und somatische Probleme aus Einschränkungen und Entwertungen. Da es für alle Menschen existentiell wichtig ist, von anderen wahrgenommen und in ihrer Identität bestätigt zu werden, führt die Nichtbeachtung, die Nichtbenennung von Frauen zu deren Schwächung, Verunsicherung und Kränkung.

Die Interdependenz von Sprache und Gesellschaft, das heißt, die Tatsache, dass Sprache als Ausdruck des Denkens nicht nur Bewusstsein reproduziert, sondern auch produziert, bedeutet, dass den Einzelpersonen als Trägerinnen und Träger Gewicht bei der Veränderung von sozialer Realität zukommt – wir alle können Sprachwandel bewirken und tun das auch. Sprache und Grammatik sind lebendig und wandelbar, wir alle tragen zur sprachlichen Veränderung bei. Nach Wittgenstein wird durch die Veränderung der Verwendung eines Wortes auch automatisch dessen Konnotation verändert. (Wittgenstein 2001) Dieser Wandel wiederum hat bewusstseinsverändernde Wirkung. Wie wir sprechen und denken, welche Regeln wir dabei aufstellen und anwenden, ist nicht schicksalsmäßig vorgegeben, sondern ein individueller und gesellschaftlicher Prozess. Ein Umdenken und ein geänderter Sprachgebrauch gehen so also Hand in Hand. Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten können dabei einen wesentlichen Beitrag sowohl innerhalb ihrer Praxen als auch in der Öffentlichkeit leisten.

Aus unserer Sicht ist es für diesen Berufsstand sehr wichtig, sich mit dem zentralen Medium Sprache und seinen Bedingtheiten auseinanderzusetzen. Die Reflexion der eigenen Sprache, die aufmerksame Einstellung zu sprachlichen Äußerungen der KlientInnen, die Auseinandersetzung mit Erfahrungen von Macht und Ohnmacht, Macht und Geschlecht (und damit auch Sprachgebrauch), von Diskriminierung und den eigenen diskriminierenden Anteilen und Haltungen sollte zentraler Teil von Theorie und Praxis in der Psychotherapie sein.

Leider vermissen wir solche Inhalte in den Ausbildungen weitgehend. Erkenntnisse der Kommunikationswissenschaften, Sprachreflexion und Sprachanalyse sollten

dringend Eingang in das Curriculum des Propädeutikums und der Fachspezifika sowie in die Psychotherapieforschung finden, ja sogar einen besonders wichtigen Stellenwert einnehmen. Wir garantieren damit ein besseres Verständnis unserer KlientInnen sowie Einsichten in Zusammenhänge von persönlichen Leiden und gesellschaftlichen Krankheitsphänomenen.

Ein wichtiger Teilaspekt davon ist die geschlechtergerechte Anwendung der Sprache – sie ist ein Mittel gegen die Fortführung der Benachteiligung von Frauen und der Folgen, die daraus entstehen. Diskriminierung ist meistens ein verbaler Akt, in dem die Wirklichkeit so definiert wird, dass eine/r aufgrund des Geschlechts oder Hautfarbe einer oder einem andern überlegen ist. Deshalb ist es keine Trivialität, wie wir angedet werden und deshalb ist es so wichtig, dass wir gehört werden. Das gilt natürlich ganz besonders in einer vulnerablen Situation wie sie ein therapeutischer Prozess darstellt.

Literatur:

Bilden, Helga (Hg.in) (1991): *Das Frauentherapiehandbuch*. München: Frauenoffensive.

Braun, Friederike (1993) : *Was hat Sprache mit Geschlecht zu tun? Zum Stand linguistischer Frauenforschung*. In: Pasero, Ursula/Braun, Friederike (Hgg.): *Frauenforschung in universitären Disziplinen: »Man räume ihnen Kanzeln und Lehrstühle ein ...«* Opladen, S. 189–229.

Fehringer, Christian (1992): *Mein Kopf weiß oft nicht, was mein Mund spricht. Therapeutische Beziehung als Sprachgeschehen* In: *Handbuch der personenzentrierten Psychotherapie*. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.

Frauen beraten Frauen (Hg.in) (2010): *In Anerkennung der Differenz. Feministische Beratung und Psychotherapie*. Gießen: Psychosozialverlag.

Hornscheidt, Antje Lann/Nduka-Agwu, Adibeli (2010): *Der Zusammenhang zwischen Rassismus und Sprache*. In: Nduka-Agwu, Adibeli/Hornscheidt, Antje (eds.): *Rassismus auf gut Deutsch. Ein kritisches Nachschlagewerk zu rassistischen Sprachhandlungen*. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel: 11- 49.

Schmid, Peter F. (2002): *Anspruch und Antwort. Personzentrierte Psychotherapie als Begegnung von Person zu Person*, in: Keil, Wolfgang / Stumm, Gerhard (Hg.), *Die vielen Gesichter der Personzentrierten Psychotherapie*, Wien: Springer, S. 75-105

*Männerdominanz in Gesprächen*. Interview mit Senta Trömel-Plötz diestandard.at vom 11.8.2005, [http://diestandard.at/2136989/Maennerdominanz-in-Gespraechen?sap=2&\\_seite=0](http://diestandard.at/2136989/Maennerdominanz-in-Gespraechen?sap=2&_seite=0)

Autorinnen:

**Mag.<sup>a</sup> Karin Macke:** Psychotherapeutin und Supervisorin in eigener Praxis, Mitarbeiterin der Frauenberatung Wien und des angeschlossenen Instituts für frauenspezifische Psychotherapie, Counseling Service der Webster University Vienna, Autorin

**DSA<sup>in</sup> Katja Russo MAS:** Dipl. Sozialarbeiterin, Integrative Supervisorin, Coach und Organisationsentwicklerin, Mediatorin, Trainerin zu den Themen: Kommunikation, Gleichbehandlung und Diversity, weibliche Führungskräfte, Teamentwicklung und Konfliktmanagement. Mitarbeiterin von Frauen beraten Frauen, Projektmanagerin und frauenspezifische psychosoziale Beraterin.