





**Elisabeth Walter**

# **Worte wirken**

**Der Mensch hinter dem Wort ist wichtig**

© 2025, Elisabeth Walter

Herausgeber:in: Elisabeth Walter  
Illustration: www.0916.at

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:  
Buchschmiede von Dataform Media GmbH  
Julius-Raab-Straße 8  
2203 Großebersdorf  
Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!  
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN Softcover: 978-3-99181-588-4  
ISBN Hardcover: 978-3-99181-586-0  
ISBN E-Book: 978-3-99181-587-7

Gedruckt: EU

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **Gewidmet**

Meinem Sohn Richard,  
dem wertvollsten Menschen in  
meinem Leben.



Worte waren einst Zauber, manchmal sind sie es noch immer

*Sigmund Freud*



# Inhaltsverzeichnis

Dieses Buch ist eine Einladung, Wörter neu zu entdecken. Zehn Worte stehen dabei im Mittelpunkt – jedes mit seiner eigenen Tiefe, Bedeutung und Wirkung.

Vorwort	11
1 Das Wort. Wort, du bist so lebendig	13
2 Von der Wirkung und den Wellenbewegungen	31
3 Werte und die vielen Gesichter	49
4 Das Kaleidoskop des Verhaltens	67
5 Lebensstürme oder sanfte Wellen	85
6 Die Frage - ein Schlüssel zum Miteinander	103
7 Die liebe Gewohnheit	123
8 Das SELBST ist immer mit dabei	131
9 <i>Danke</i> – Wirkungsfelder eines Gefühls	149
10 Von der Freiheit und sich frei fühlen	167
Anhang	
Verhaltensprofile	185
Vorlage zu Verhaltensprofile	205



## Vorwort

Worte und ihre Wirkungen stehen bei mir im Rampenlicht.

Worte können verbinden, bewegen, trennen – weil sie wirken. Jedes auf seine besondere Weise. Sie können ihre Wirkung in Form von Respekt, Anerkennung, Liebe, Achtung, entfalten oder auch nicht, wenn Vorwurf, Kritik, Abwertung im Spiel ist. Die Wirkungen werden in unterschiedliche Richtungen gelenkt...

Dieses Buch ist keine Anleitung zum Bessermachen. Es ist eine Einladung zum Innehalten, zum Wahrnehmen, zum Erleben. Es ist ein Inspirationsbuch – mit vielen Möglichkeiten, die Wirkung selbst zu entdecken, zu erspüren und auszuprobieren.

Schon in frühen Jahren wollte ich verstehen:  
Warum reagiere ich so stark auf manche Sätze?  
Warum kann ein einziges Wort Vertrauen schaffen – oder zerstören?

Meine Antwort nach heutigem Wissensstand: Es geht um die Wirkung dahinter, um die Geschichten dahinter. Erfahrungen, Prägungen, die manchmal generationenübergreifend weitergegeben wurden und werden und auf diese Weise heute noch wirken können.

Oft sind diese aus einem Schmerz, einem Schock entstanden, aber auch durch Trennungen, Verletzungen, Verluste. Ebenso sind es auch die positiven Erfahrungen, Ereignisse und Erlebnisse, die Worte wirken lassen. Licht und Schatten, mal mehr und mal weniger. Worte haben Einfluss auf unser Verhalten, unsere Beziehungen und unsere Entscheidungen.

In diesem Buch gibt es keine klassischen Kapitel. Es stehen stattdessen zehn Worte im Mittelpunkt, quasi auf einem Podest, jedes einzelne mit der Fragestellung: Was passiert, wenn man in es hineinspürt? Wenn man sie nicht nur denkt, sondern es ausspricht und ausprobiert?

Dieses Buch kann ein Stück Weg sein. Vielleicht auch ein Spiegel. Vielleicht ein kleiner Anstoß, das nächste Wort bewusst zu wählen – mit dem Herzen voran.  
Denn der Mensch dahinter ist wichtig.

**Elisabeth Walter, die Aufstellerin**

# Das Wort

## Wort, du bist so lebendig

Schon in der Früh, die Augen sind noch geschlossen, liege ich im Bett, das wohlige, wärmende Gefühl spürend, nehme ich meine ersten Worte wahr, eingehüllt im Mantel meiner Gedanken. Der Nachbar hat gestern wieder gegrantelt: *Ich muss das Auto in die Werkstätte bringen, jedes Jahr nervt es mich, dass ich das machen muss.* Oder die Kundin, die sich beklagt, dass ihr kein Vertrauen entgegengebracht wird und jammert: *Immer ich, immer passiert mir das! Immer bin ich für alle da, und wenn ich mal was brauche, bekomme ich nichts!*

Das Wort als Grundelement des Kommunizierens, als kleine Einheit, als Signalgeber, als Zündfunke, als Anreiz, Inspiration, für Veränderung, für Tun, für Gestalten. Viele unterschiedliche Wörter beschreiben einen Zusammenhang, der zu einem großen Ganzen führen kann oder auch im Kleinen wirkt. Das Wort, solitär wirkend, kann den Duft von Frieden, von Freude und von Freiheit verströmen. Der Duft des Friedens kann Menschen an ein Gefühl erinnern, das tief im Inneren wohnt und wirkt. Ein Gefühl, so einzigartig, überaus persönlich, höchst individuell und unbeschreibbar für andere.

Das Wort, verknüpft mit Gefühlen, birgt grenzenlose Möglichkeiten in sich. Sichtbar gemacht durch Taten, die friedliches in die Welt, in die Familie und zum Menschen bringen. In der Trilogie von Frieden, Freude und Freiheit kann Momente der Liebe und des Lachens in die Herzen zaubern.

Und ja, auch hier, wo Licht ist, ist Schatten. Ein Schatten, der in Begleitung von Konflikt, Krise oder Kontrolle kommt und zerstörerisch wirken kann, indem gewohnte Strukturen aufgebrochen werden. Durch plötzliche Ereignisse, die passieren, beispielsweise ein Verkehrsunfall, eine unerwartete Diagnose. Es sind auch manchmal die Ereignisse, die man schon fühlt oder erahnt, deren Abwendung manchmal gelingt und manchmal auch nicht.



Worte, als Spielwiese für Kommunikation und in einer Form gegossen, ergibt sich daraus die Sprache, ein umfassendes System von Zeichen, Lauten und Regeln. Man könnte sagen: Die Sprache ist ein Ozean, und die Wörter sind die Wassertropfen, aus denen er besteht.

Das Wort, so wandelbar und wunderbar, kann uns mitnehmen auf eine Reise zu uns selbst. Das Wort kann uns überraschen und irritieren und uns an Orte führen, die man so vielleicht nicht wollte. Und trotzdem entsteht ein guter Weg, der ungewohnt ist und die Freude des Gelingens groß ist.

Flexibel und mit viel Üben lernt das Kind gehen und sprechen, fügt Buchstabe um Buchstabe zu einem Wort. Wörter zu einem

Satz. Es sind die aneinandergereihten Sätze, die später das Gesamtkunstwerk Sprache ergeben. Das Kind füllt die Wörter mit Emotionen und Gefühlen. Mit kleinen und großen Wichtigkeiten, mit all seinen Irrungen und Verwirrungen, die dabei entstehen können.

Die Gestalt des Wortes kann sich in den unterschiedlichsten Kleidungen und Verkleidungen zeigen. Ähnlich einem Chamäleon, wandelbar und wertvoll. Die Kleidung kann sich in einer bunten, lebendigen Farbe zeigen, die Freude, Leben und Offenheit transportiert. Oder es hüllt sich in Grau, unsichtbar als Tarnung und Schutz vor der Welt, den Menschen, vor Vorwurf und Kritik, vor dem Moment.

Das Wort oder die Worte tragen Schwingungen, die aufgeladen sind mit Emotionen und Gefühlen: Ein liebevolles *Danke* schwingt anders als ein generelles *Danke* und so treffen manchmal die unterschiedlichsten Schwingungen aufeinander und erzeugen unterschiedliche Wirkungsfelder. Wie konzentrische Kreise, die sich auf der Wasseroberfläche einer Wasserfläche bilden, wenn ein Regentropfen darauf fällt. Ähnlich dem Wort, welches beim Gegenüber einen Nerv trifft und eine gewisse Reaktion auslöst.

Zukünftig die Kraft des Wortes im vollen Umfang zu erleben, beginnt mit der Freiheit im Heute, indem man Türen öffnet, die einem guttun und Türen in der Vergangenheit schließt, weil manches vorbei ist.

Oder der Wandlungsfähigkeit des Wortes folgen, wie etwa ein Chamäleon, das Fähigkeiten als Schutz oder zur Anpassung an die

jeweilige Situation nutzt. Der Farbwechsel dient beispielsweise zur Tarnung oder die kräftige Farbe als Signal für Achtung, je nachdem, was gerade dran ist.

Anpassen und sich schützen können, kann grundsätzlich eine gute Idee sein, sofern sie nicht das ganze Leben bestimmen, weil die offenen emotionalen Wunden noch nicht vernarbt sind. Und das Wort und die verknüpften Bedeutungen sich in ihrem veränderbaren und wandelbaren Element zeigen. Manches Wort behält nicht dauerhaft eine Schutzfunktion oder eine Überraschungsfunktion, denn der emotionale Ausbruch verebbt wieder und im besten Fall bleibt ein Gefühl des Friedens oder der Freude.



Ziel könnte es sein, die Worte, die verwendet werden, nach den Aspekten von Werten, Emotionen und Gefühlen zu reflektieren. So könnte zwischen den Worten Dynamik und Veränderung eine Balance entstehen, weil dabei verschiedene Kräfte, Zustände, Werte und Bedürfnisse im Einklang zueinander stehen. Denn die Balance ist wie das Stehen auf einem Seil - es braucht Aufmerksamkeit, Bewegung und Vertrauen, damit es gelingt. Und der Körper ist der Signalgeber.

Angenommen, das Wort *Glück* steht am Podest der Reflexion. Welche Fragen könnten sich daraus ergeben?

Hier eine kleine Auswahl:

Welche Glücksmomente gab es in der Vergangenheit?

Wie reagiert der Körper auf diese Glücksmomente?

Welche Glücksmomente gibt es in diesem Moment?

Welche Glücksmomente könnten mir zukünftig guttun?

Für den kinästhetischen Prozess kann es auch hilfreich sein, handschriftlich mitzuschreiben. Oder andere Menschen nach ihren Glücksmomenten fragen und interessiert wahrnehmen, wenn möglich, nicht mit den eigenen vergleichen, sondern nur staunen.

Das Wandeln und Wirken eines Wortes beginnt mit der Aneinanderreihung von Buchstaben und mit einer Prise Gefühl oder Emotion, vermischt mit den Schwingungen der unterschiedlichen kognitiven Verknüpfungen. Dabei entsteht eine Kraft, die erschaffen, bewegen, verbinden oder auch trennen kann. Und viel, viel mehr. Denn das Wort kann auch eine Brücke zwischen Herz und Verstand sein, gebaut aus Schwingung und Bedeutung. Dabei ist es egal, welche Brücken schon gebaut sind oder werden. Beispielsweise die von der inneren Welt zur äußeren Welt oder die Brücken in Form eines Dialoges oder Monologs. Das Gemeinsame ist immer: das Wort. Das Wort, mit all seinen Qualitäten, Fähigkeiten und – ähnlich dem Chamäleon – wandelbar, anpassungsfähig. Gleichzeitig trägt es eine gewisse Essenz in sich. Ein bewusst gewähltes Wort als Akt der Achtsamkeit, weil es Einfluss nimmt auf das Miteinander und auf das Selbst in Form von Gedanken und Gefühlen. Das Wort ist dadurch auch Spiegel unseres Seins, im Sinne von Prägungen, die wir erfahren haben, und auch Potenziale, die gefördert und entwickelt werden können.

Das Wort als Brücke zum Miteinander kann Türen öffnen, die vorher verschlossen waren, und manchmal verschließt es auch

Türen, weil es für die Situation angemessen ist. Als Träger von Bedeutungen und Zuschreibungen kann das Wort die volle Wirkungs- und Bedeutungskraft entwickeln, weil die Verknüpfungen sachlicher, emotionaler oder gefühlvoller Natur sind.

Und da ist auch noch der Körper – ohne ihn geht's nicht – denn das Wort und der Körper sind ein Team, auch wenn es sich in manchen Momenten anders anfühlt. Der Körper als entscheidendes Instrument, die Wirkungen und Bedeutungen wahrzunehmen und darauf zu agieren oder reagieren. Ein Mensch ruft: „Achtung, aufpassen!“ Welche Signale schickt der Körper? Einen Impuls, sofort stehenzubleiben oder eher davonlaufen? Ein Mensch bekommt eine Nachricht, dass das Arbeitsverhältnis beendet wird. Welche Reaktionen zeigt der Körper? Ist es: Enge in der Brust, Muskeln verspannen sich, Atmung geht schneller, Schweißausbruch usw. Ein Mensch bekommt eine Nachricht: „Gratuliere, sie haben den Job. Willkommen im Team.“ Die Welt erscheint plötzlich heller und freundlicher, der Körper wird von einer freudigen Energie durchzogen. Manchmal entsteht das dringende Bedürfnis, die Nachricht jemandem sofort mitzuteilen oder der Drang, sich körperlich zu bewegen, beispielsweise auf und ab gehen, hüpfen und springen. Und andere bleiben ganz ruhig in sich zurückgezogen, weil ein innerer Verarbeitungsprozess begonnen hat.

Das Wort als Auslöser im Spiel der Wirkungen und Bedeutungen, gekleidet und verkleidet, weil dabei Lebensrichtungen eingeschlagen werden, die im Moment förderlich oder auch

hinderlich sein können, wie immer Licht und Schatten sind Teile des Lebens.

Das Wort – wie schon gesagt – ist zunächst nur eine Aneinanderreihung von Buchstaben, völlig unbeschrieben und



neutral. Es wird dann zu einem Mitteilungsmedium für ein Miteinander, indem es mit Bedeutungen, Werten und Gefühlen gekleidet wird. Die Auswahl ist vielfältig. Ähnlich einem Fluss-Delta

können sich Bedeutungen verzweigen, verlaufen, neu finden – und doch führt vieles wieder zusammen. Ein Weg. Und Worte können ein wichtiger Beitrag zur Veränderung, zur Verbindung, zum Verständnis und einem Miteinander sein.

Die Verkleidungen und Kleidungen, in Form von Bedeutungen, Zuschreibungen, Gefühlen und Emotionen ergeben zusammen einen Cocktail, mal liebevoll, mal lehrend, mal lachend, mitunter sind Nuancen von grantelnden, kritischen oder jammernden Aspekten dabei. Als Würze, als Reiz für eine Balance, die beidem zustimmt: Es ist ok, genau so, weil Unterschiedlichkeiten eine Vielfalt, eine Verhaltensvielfalt ergeben können. Quasi einen exklusiven Modesalon, einen Verhaltenssalon.

Jeder kann ein Verhalten anprobieren, vielleicht etwas nachjustieren und dann behalten oder wieder zurücklegen, weil es eben nicht passt. Das Feine ist: Es ist ein Modesalon, der nie leer werden kann. Im Gegenteil, die Verhaltensvielfalt vermehrt sich. Die Essenz dieser Verhaltensvielfalt könnte folgende Mäntel tragen:



**Mantel des Vorwurfs:** Mit diesem Mantel wirft man einem anderen Menschen oder sich selbst etwas vor: „Das ist dein Fehler! Warum hast du das gemacht? Bessere das sofort wieder aus!“

**Mantel des Aufopfernden:** Mit diesem Mantel ist man darauf ausgerichtet, unreflektiert und ungefragt für andere zu handeln: „Ich habe dir schon alles hergerichtet, eingekauft und deinen Eltern habe ich auch Bescheid gegeben.“ Die eigenen Bedürfnisse und Werte bleiben ungelebt.

**Mantel des Stillstandes:** Nichts geht mehr: „Ich kann nicht mehr.“ „Es ist aus.“

**Mantel des Besserwisserischen:** Der Fokus in diesem Mantel liegt auf einer nie enden wollenden Vielzahl an Argumenten, warum etwas nicht das Richtige ist, denn nur das eigene Argument soll punkten. Das Gegenüber soll es genau so umsetzen. Wenn nicht: „Ich habe dir ja gesagt, so geht das nicht.“

**Mantel des Kritischen:** Mit diesem Mantel hat man an allem etwas auszusetzen, nichts passt und versucht „Verbündete“ für die Kritiken zu finden: „Man sollte das lassen, das kann doch nicht gesund sein. Das kann man doch niemandem zumuten.“

**Mantel des Auffallens:** Mit diesem Mantel verhält man sich bunt, schillernd und auffällig, um so ein „Ich bin nicht ok.“ zu tarnen. „Ich finde gerade alles soooo wunderbar.“ Wird in schillernden, bunten Farben geschildert.

**Mantel des Handelns:** Mit diesem Mantel verhält man sich aktiv, umsetzungsfreudig, Projekte und Ziele werden verwirklicht, egal ob im Team oder eigenständig. Man kümmert sich um Zahlen, Daten, Fakten. „Wir legen los. Es ist alles organisiert.“