

Ein Nachschlagewerk für alternative Formulierungen mit neuen Denkansätzen

Tabellenverzeichnis

TABELLE 1 BEGRIFFE ERSETZEN	3
TABELLE 2 BEGRIFFE VEREINFACHEN	3
TABELLE 3 ERKLÄRUNGEN ZUR ENTSCHÄRFUNG DER BEGRIFFLICHKEITEN	4
TABELLE 4 BEGRIFFE UND IN WELCHER BEDEUTUNG SIE BENUTZT WERDEN	4
TABELLE 5 BEGRIFFE DURCH BESCHREIBENDE BILDER BELEBEN	5
TABELLE 6 ALLTÄGLICHEN BEGRIFFEN KRISENBEZOGEN SPEZIFITÄT HINZUFÜGEN	6
TABELLE 7 BESTEHENDEN BEGRIFFEN EINEN ANDEREN BEGRIFF AN DESSEN SEITE STELLEN, DER DIE KRITIK AN DEM BESTEHENDEN BEGRIFF ANZEIGT	6
TABELLE 8 STIGMATISIERENDE BEGRIFFE	7
TABELLE 9 WORTNEUSCHÖPFUNGEN	7
TABELLE 10 NARRATIVE MIT ERFAHRUNGSSCHNITTMENGEN	8
TABELLE 11 BEGRIFFE DIE NACH NEUEN IDEEN SUCHEN	8
TABELLE 12 MACHTVOLLEN BEGRIFFEN GEWALT ENTZIEHEN	9

Ein Nachschlagewerk für alternative Formulierungen mit neuen Denkansätzen

Sprachlosigkeit ist ein bedeutender Wirkfaktor in der Entstehung von Krisen. Rechtzeitig anzufangen zu sprechen kann eine Möglichkeit darstellen, nicht in eine Krise zugeraten. Sich mitteilen zu können kann Krisen verhindern. Nicht sprechen ist eine Form der Verweigerung der Interaktion. Miteinander anders Sprechen braucht Ideen und Vorbilder.

Machtvollen Begriffen wie „Diagnose“ können mit alternativen Begriffen an gewaltvoller Wirkung verlieren. Der Begriff der Selbstdeutungshoheit setzt dem Wort Diagnose ein starkes Gewicht entgegen. Das Wort „Selbstdeutungshoheit“ hat in der Wortsemantik einen großen Stellenwert. Der hierin entlehnte Begriff der Hoheit wird benutzt, wenn territoriale Herrschaftsansprüche qua Definition benannt werden. (Hoheitsgewässer, Eure Hoheit als Anrede der König)
Erklärungsmodelle über Krankheit und Genesung

Ermächtigung anderer. Die Frage danach, wer über wen einen Deutungshoheitsanspruch hat ist gleichbedeutend mit der Frage, wer wen für geeignet erklärt.

Ein fiktives Beispiel aus dem Erleben von Menschen mit Krisenerfahrungen:

"Wenn du in der Psychose bist, erkenne ich dich nicht. Das bist du nicht."

Die Logik die sich dahinter verbirgt: Diese Art der Sichtweise hält die Zuschreibung eines Krankheitsmodells aufrecht. Es bist nicht du, der da zum Beispiel aggressiv schimpft, es ist die Krankheit. Etwas von deiner Person Losgelöstes, ein von dir nicht beabsichtigtes Beschimpfen. So bist du nicht! Der Beschimpfte schafft sich einen Schonraum, in dem er sich nicht mit den Inhalten der Beschimpfung auseinandersetzen muss. Damit entkommt er auch dem Vorwurf, er könnte dazu beigetragen haben, Grund geliefert zu haben, wütend auf ihn sein zu können. Dahinter kann sich die eigene Angst der beschimpften Person verbergen, ein gemeinsames Gespräch darüber zu führen. Die Beschimpfungen in den Krisenzeiten stellen eine Art Überlauf dar, und scheinen über das Becken der unausgesprochenen Unzufriedenheit mit dem Kontakt zu schwappen. In diesem Becken sammeln sich sowohl unbewusste sowie bewusste Ärgernisse, faule Kompromisse, unerfüllte Wünsche, Zweifel und anderes.

Begriffe durch beschreibende Bilder können das Verständnis für unbekannte Erfahrungen beleben. Eigene Vorstellungen, die aus dem Zeugniswissen der Erfahrung erwachsen sind, geben Aufschluss über Erlebtes und tragen zum Verstehen bei. Was kann Zuversicht sein? Die Zuversicht im Kontext von Krisen ist vergleichbar mit einem inneren Anker, der einem zur Selbsthilfe im Sturm zur Verfügung steht.

Das Bedürfnis nach Verstehen wollen ist eines der zentralen Anliegen von Menschen. Was ich verstehe, kann ich einordnen, dazu kann ich mich verhalten, mich dafür oder dagegen entscheiden sowie es kompetenter bewerten.

Ein weiteres Beispiel ist der Antagonismus „Tu was - Lass alles los“. Eine Geschichte zum Nachempfinden. Die Geschichte bietet Raum und Platz für ein Gespräch. Die durch die widerstreitenden Worte geweckte Aufmerksamkeit stärkt die Bereitschaft sich auf eine inhaltliche Auseinandersetzung einzulassen.

Seele: Mitforscherin zum Thema Philosophie / Definition einfügen – folgt!

„Dieses Nachschlagewerk wurde in verschiedene Abschnitte eingeteilt und soll die zukünftige Kommunikation erleichtern sowie Alternativen aufzeigen, die die Denkweise zum Umgang mit Krisen verändern können.“

Table 1 Concepts replaced

Suizid	Aufs Leben verzichten; Keine echte Infragestellung des Lebens, sondern ein „nur nicht mehr weiter so wie bisher“
Psychose	Krise (besitzt mehr Neutralität)
Symptome	Schlaue Symptome „Ein Symptom konfrontiert mich mit Anteilen meiner Person, vor denen ich weglaufe, anstatt zu sagen: Mensch, das ist ja eigentlich ein Teil von mir, der sich hier meldet, und sagt, ich bin auch wichtig!“ Zitat Interviewteilnehmer*in

Table 2 Concepts simplified

Recovery(engl.) Erholung, Wiederherstellung	Die Reise durch ein gesamtes Leben eines Menschen

Tabelle 3 Erklärungen zur Entschärfung der Begrifflichkeiten

Verrückt Mit „Verrücktsein“ umgehen	Anders Unterschiedliche Dimensionen der Wahrnehmungsfähigkeiten mit Respekt tolerieren. Jeder Mensch findet Bereiche des Wissens, in denen er an seine Grenzen des Verstehens stößt. Als Beispiel sei hier das Fachwissen eines Berufs genannt.
Krise	Chinesen setzen Krise aus zwei Schriftzeichen zusammen. Aus Gefahr und Chance (Recherche! Beleg fehlt noch) Guter Umgang birgt die Chance daraus gestärkt hervorzugehen.
Studie/ wissenschaftliche Arbeit	Fotographie, Momentaufnahme

Tabelle 4 Begriffe und in welcher Bedeutung sie benutzt werden

Menschen mit Psychose Erfahrungen	Meister*innen der Dinge. Komplexe Denkerfähigkeit. Sie zu erkennen oder eigene Texte zu schreiben.
Krise	Signal des Körpers
Krise	Sturm
Krise	Einbahnstraße als Weg aus der Not

Table 5 Begriffe durch beschreibende Bilder beleben

Zuversicht	Der eigene Anker im Sturm
Hoffnungslosigkeit	<p>Wie ein Pickel.</p> <p>„Das man dann (X) denkt, das hört nie wieder auf, man kann ja auch gar nichts machen, solange das noch die Unruhe ist, ist das sowas, irgend - was Fremdes, und was man sozusagen wie ein Pickel oder so, oder irgendetwas Fremdes, was in einem steckt. Aber diese Niedergeschlagenheit, das geht dann nicht mehr. So dieses starke Depressionsgefühl, und das muss man dann eben erst mal lernen zu akzeptieren, da was Positives drin zu sehen, das ist dann die Kunst.“ (Interviewteilnehmer*in, 2017-2019)</p>
Selbstwirksamkeit	<p>„Eigentlich wie eine Zudecke. Also da habe ich die Lernerfahrung noch nicht gemacht. Oder möchte gerne, dass alles anders ist. Was aber nicht anders ist. Alles ist untereinander miteinander verbunden, wenn man an einer Ecke zieht, weil man das "so" haben möchte, also eigentlich wie eine Zudecke. Und dann ist die Hand irgendwie frei, die möchte man abdecken, dann zieht man, dann ist der Fuß wieder frei. So, das geht nicht. Dann muss man sich schon anders hinlegen selbst. Dass die Decke passt.“ (Interviewteilnehmer*in, 2017-2019)</p>
Krise	<p><i>Definition</i></p> <p>„Das ist nicht Malen nach Zahlen, sondern schon dein eigenes Bild.“ (Interviewteilnehmer*in, 2017-2019)</p>
Krise	Ein Wegweiser auf einer Wanderung.

Table 6 Alltäglichen Begriffen krisenbezogenen Spezifität hinzufügen

Natur	Urmenschliche Vertrauensräume
Natur	Mitlebewesen Tiere als Mitlebewesen anzuerkennen ist integraler Bestandteil kulturellen Guts. Flora und Fauna als Mitlebewesen zu bezeichnen, bereichert Sprache, indem Neugierde geweckt werden kann, da diese Verwendung in Ihrer Verknüpfung ungewöhnlich ist. Der Aufenthalt im Freien in Krisenzeiten wird als die Seele stärkend empfunden. Pflanzen als Lebewesen zu denen ein Mensch eine Beziehung hat.
Seele	Eine Dimension des Lebens. Der Begriff der Seele schließt ein, dass das Leben mehr zu bieten hat, als nur als Person zu funktionieren. (Hier den Begriff der Seele einer Mitforscherin einfügen -folgt)
Erfahrungsschnittmengen	<i>Eine Ressource.</i> Erfahrungsschnittmengen zwischen Diagnostizierten und Nicht-Diagnostizierten bilden einen eigenen Verständnisraum füreinander. Als Beispiel ist der Traum zu bemühen.

Table 7 Bestehenden Begriffen einen anderen Begriff an dessen Seite stellen, der die Kritik an dem bestehenden Begriff anzeigt

Diagnose	Selbstdeutungshoheit

Table 8 Stigmatisierende Begriffe

Frühwarnzeichen	Sich frühzeitig selbst zu warnen, versetzt in eigene innere Alarmbereitschaft. „Ich muss mich vor mir selbst warnen, da ich eine Gefahr für mich darstelle.“ (Die Selbstsicht wirkt selbstbelastend.)

Table 9 Wortneuschöpfungen

Krisenpatent	Man ist patent mit seiner eigenen Krise. Expert*in für Krisen
>>krisisch<<	In einer Krise sein.
>>Kopfung<<	„Weil ich jemand bin, der sehr stark >>kopfung << lebt“ Zitat Interviewteilnehmer*in. Im Denken verhaftet.
Krisiker*innen	Ein Mensch mit Krisenerfahrung; oder auch ein Mensch in Krisen
Krisenselbsterlaubnis	Krisen dürfen sein

Tabelle 10 Narrative mit Erfahrungsschnittmengen

Bildhaft Tu was - Lass alles los	Als Person in einem Ruderboot auf einem Fluss oder See zu sein und einfach mal nicht verkrampft zu Rudern und zu Paddeln, sondern einfach loszulassen. (Interviewteilnehmer*in, 2017-2019)

Tabelle 11 Begriffe die nach neuen Ideen suchen

Frühwarnzeichen	<i>Hier fehlt eine echte Alternative.</i> Sich frühzeitig selbst zu warnen, versetzt in eigene innere Alarmbereitschaft. (Coaching Team Notiz aus meinem Gedächtnisprotokoll)
	triggern
Drehtürpatient	Hier fehlt eine echte Alternative Welches Wort ist weniger zementierend?

Tabelle 12 Machtvollen Begriffen Gewalt entziehen

Point of no return	Nicht Umkehrpunkte