



**Berner Fachhochschule, Hochschule der Künste Bern**  
Bachelor Thesis Frühlingssemester 2020

# **Umgang mit wiederkehrenden Äusserungen**

## **Inklusive eines Selbstversuchs**

Lilian Madleina Capaul



# **Umgang mit wiederkehrenden Äusserungen**

## **Inklusive eines Selbstversuchs**

### **Impressum**

Berner Fachhochschule

Hochschule der Künste Bern

Bachelor in Vermittlung, Kunst und Design

Bachelor Thesis Frühlingssemester 2020

**Mentoren:** Regina Dürig, Franticek Klossner, Roland Roos

**Abgabedatum:** 05.06.2020

**Autorin:** Lilian Madleina Capaul





## **Danksagungen**

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meiner Mentorin und meinen Mentoren bedanken: Regina Dürig, Frankticek Klossner und Roland Roos

Ein Herzlicher Dank gilt auch meiner Familie, meinen Freunden meiner Arbeitgeberin und Andreas R



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung: Floskeln, Worthülsen und Standardsätze</b>	<b>8</b>
1.1 Äusserung und der Sprechakt	8
1.2 «Episodisches» und «semantisches» Gedächtnis	9
1.3 Fragestellung der Arbeit	10
<b>2 «Letzte Sätze» bei Menschen mit einer Demenzerkrankung</b>	<b>10</b>
2.1 Jahresarbeit «was bleibt»	11
2.2 Arbeit «eingesperrt» im Modul «Poor-Images»	14
<b>3. Wiederkehrende Sätze im Alltag</b>	<b>15</b>
3.1 Poesie am Bau zu wiederkehrenden Sätzen	16
<b>4. Wiederkehrende Sätze – eine erste Einordnung</b>	<b>18</b>
4.1 Floskeln & Mantras	18
<b>5. Ein Satz. Immer wieder.</b>	<b>18</b>
5.1 Abnutzung versus Involviertheit	18
5.2 Selbstversuch: «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend.»	22
5.2.1 Form, Bedeutung, Kontext.	22
5.2.2 Wirkung des Satzes	25
5.2.3 Technische Rahmenbedingungen	25
5.2.4 Ornament	25
<b>6. Kunsthistorische Einordnung: Text in der Kunst</b>	<b>28</b>
6.1 Öffnung nach aussen durch Verwendung von Schrift	28
6.2 Öffnung nach innen durch Verwendung von Schrift	29
<b>7. Fazit</b>	<b>30</b>
7.1 Erkenntnisse	30
7.2 Ausblick	31
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>32</b>
<b>Anhang</b>	<b>34</b>
Transkription	35

# 1. Einleitung: Floskeln, Worthülsen und Standardsätze

«Was nervt dich denn noch?» Fragte mich mein Partner, um mit mir ein Thema für diese Thesis zu finden. Spontan kamen mir Situationen in meinem Arbeitsalltag in der Spitex mit Klienten in den Sinn, in denen Gespräche immer ähnlich ablaufen und sich wenig von Gesprächen vom Vortag unterscheiden. «Ah, du meinst Floskeln», meinte er. Ich war mir aber nicht sicher, ob es wirklich Floskeln waren, die mich störten. Also begann ich gezielt, mich und andere Menschen zu beobachten, wie wir mit Hilfe von vorgefertigten Sätzen den Alltag meistern.

Ich bewege mich als Kunststudentin in der Kunsthochschule und als diplomierte Pflegefachfrau in der Alterspflege; in beiden Welten begegnen mir jeweils immer wieder die gleichen oder zumindest ähnliche Sätze. Parallel zu meinen Beobachtungen begann ich eine Recherche über Floskeln, Worthülsen und formelhafte Standardsätze. Das Themengebiet ist ziemlich gross und bald bemerkte ich, jedes Lebensfeld hat wieder seine eigenen wiederkehrenden Sätze. Zudem erkannte ich, dass man auch unterscheiden muss, zwischen der Form eines Satzes, seiner Bedeutung und seiner Wirkung. In dieser Arbeit werden sprachwissenschaftliche, psycholinguistische, kognitive, werbetechnische und spirituelle Aspekte thematisiert. Für eine kunsthistorische Einbettung habe ich mich auf die Verwendung von Schrift im Bild beschränkt.

## 1.1 Äusserung und der Sprechakt

Mein Interesse ist im Teilgebiet der Sprachwissenschaft Pragmatik angesiedelt. Die Pragmatik analysiert und ordnet Sprache kontextabhängig ein. Der Sprachwissenschaftler Prof. Dr. Jörg Meibauer (geb. 1953) meinte, dass man korrekterweise in der Pragmatik nicht von der grammatischen Bezeichnung «Sätze», sondern von «Äusserungen» sprechen sollte. «Äusserungen» sind Sätze, die von jemanden gesprochen oder geschrieben werden, in einen Kontext eingebettet sind und sich an einen Adressaten richten».<sup>1</sup> Teil der Pragmatik ist auch die Analyse des Sprechaktes. John Searle (geb. 1932), ein Sprachphilosoph, hat 1971 in seiner Sprechakttheorie vier unterschiedliche Vollzüge von Sprechakten unterschieden: Den «Äusserungsakt» (die Äusserung von kleinsten Spracheinheiten, sogenannten «Morphemen» und Sätzen), den «propositionalen Akt» (Referenz und Prädikation, siehe weiter unten), den «illokutionären Akt» (behaupten, fragen, befehlen, versprechen, usw.) und den «perlokutionären Akt» (die absichtliche Wirkung durch den Sprechakt).<sup>2</sup> Der perlokutionäre Akt sei laut dem Sprachwissenschaftler Meibauer umstritten. Es stelle sich die Frage, ob es sich dabei um einen

---

1 Meibauer 2006, 1ff.

2 Meibauer 2006, 86.



«Effekt» handle und inwiefern ein solcher «Effekt» überhaupt systematisch erfasst werden kann.<sup>3</sup> Meibauer klammert den perlokutionäre Sprechaktvollzug daher aus und gibt auch keine Hinweise, wie er erfasst werden könne. Auch sonst wird in der sprachwissenschaftlichen Literatur dieser Vollzug kaum besprochen. Ich würde sagen, dass was für eine Wirkung mit einem Satz erzielt werden soll, jede sich äussernde Person am besten für sich selbst bestimmen kann.

Die beschriebenen Vollzüge können sich verändern, wenn man ein einzelnes Wort oder einen Kontext, in dem der Satz geäussert wird, verändert.

So verändert sich beim folgenden künstlerischen Beispiel nur der propositionale Akt und somit die Bedeutung der Äusserung, in dem nur der Kontext aber nicht die Worte oder Satzstellung verändert werden:

«Ich war hier.» Ich schreibe den Satz auf eine Leinwand, ohne das Werk zu signieren. Verkaufe das Bild. Es wird zur Käuferin oder zum Käufer transportiert und schliesslich in einer mir fremden Wohnung aufhängt. Der Satz behauptet, dass ich hier war. Es ist nicht klar, wer mit «ich» gemeint ist. Ist dann mit «ich» der Besitzer des Bildes oder diejenige, die den Satz geschrieben hat?

«Ich» und «hier» referenzieren eine bestimmte Person, respektive eine bestimmte Lokalität und können nur mit Kenntnis der Äusserungssituation verstanden werden. «Ich» und «hier» bilden hier also die Referenzen. «War hier» stellt eine Prädikation dar; das Zusprechen einer Eigenschaft, was wiederum auch ein bekanntes Individuum (im Beispiel «ich») erfordert.

Beim propositionalen Sprechakt ist die Bedeutung der Äusserung abhängig von der betrachtenden sowie der sprechenden Person und in diesem Beispiel nun auch vom Ort und dem Kontext, an und in dem die Äusserung stattfindet.

## 1.2 «Episodisches» und «Semantisches» Gedächtnis

Um die komplizierten Mechanismen unseres Gehirns und Gedächtnisses verständlicher zu machen, hat im Jahr 1973 der Psychologe Endel Tulving (geb. 1927) die Überbegriffe „episodisches“ und „semantisches Gedächtnis“ geschaffen. Im episodischen Gedächtnis werden persönliche Ereignisse und Erlebnisse gespeichert. Im semantischen Gedächtnis werden Wissen über Fakten und generelle Aspekte der Welt erinnert.<sup>4</sup> Ein anderes psycholinguistisches Modell hierzu ist das «Mentale Lexikon» («human word-store») aus dem Jahr 1938, welches die Sprach- und Kommunikationsprofessorin Jean Aitchison (geb. 1938) erarbeitete. Es benennt den «Ort» in unserem Langzeitgedächtnis, an dem Spra-

---

<sup>3</sup> Meibauer 2006, 86.

<sup>4</sup> Gluck, Mercado, Myers 2008, 396 ff.

che, Wörter und deren Bedeutung verwaltet werden.<sup>5</sup>

Phrasen, Sprichwörter und geflügelte Worte werden laut Erkenntnissen der Psycholinguistik im episodischen Gedächtnis gespeichert. Einzelne Wörter sind normalerweise im mentalen Lexikon und dem semantischen Gedächtnis hinterlegt.<sup>6</sup> Sind Inhalte und Sätze mit einer Emotion verbunden, erhöht dies die Wahrscheinlichkeit, dass sie im episodischen Gedächtnis gespeichert werden.<sup>7</sup>

### **1.3 Fragestellung der Arbeit**

Was ich untersuchen möchte: Was passiert mit einer Äußerung und mit mir, wenn ich einen Satz immer und immer wieder höre, denke, schreibe, sage oder lese? Wie verändert sich eine Äußerung in unterschiedlichen Kontexten? Wie verändert sich die subjektive Bedeutung und Bewertung der Äußerung? Und welche Wirkung hat die Wiederholung auf mich? Zudem erprobe ich verschiedene künstlerische Verfahren, um die Thematik darzustellen.

## **2. «Letzte Sätze» bei Menschen mit einer Demenzerkrankung**

Bei der Arbeit mit Demenzerkrankten werde ich immer wieder mit den gleichen Sätzen konfrontiert, denn Menschen mit einer Demenz haben oft ihre «letzten Sätze». Mit «letzte Sätze» beschreibe ich das Phänomen, dass wenn die Krankheit fortschreitet und damit auch der Zerfall der kognitiven Fähigkeiten und Kommunikationsfähigkeit der Betroffenen, diese oft nur noch ein paar wenige Sätze reproduzieren können. Als Beispiele: «Ich muss nach Hause» oder «Ig bi e Doggu». Diesen Äußerungen ausgesetzt zu sein, welche sich hunderte Mal täglich wiederholen können, kann sehr nervenaufreibend sein. Manchmal grenzt es an eine geistige Folter. Interessant dabei finde ich, dass diese Sätze sich in meinen Kopf eingebrannt haben und ich sie nicht löschen kann. Das heißt, dass ich sie automatisch denke, ohne es zu wollen. In den letzten zwei Jahren bin ich diesen Sätzen in verschiedenen künstlerischen Projekten nachgegangen, auf welche ich nachfolgend eingehe.

---

<sup>5</sup> Luger 2012, 38 ff.

<sup>6</sup> Palm 1995, 90 ff.

<sup>7</sup> Gluck, Mercado, Myers 2008, 396 ff.

## 2.1 Jahresarbeit «was bleibt»

In einer «Demenzsimulationsbox» habe ich jeweils vier Situationen von Personen mit einer Demenzerkrankung gezeichnet und dazu ihre wiederkehrenden Sätze in die Box geschrieben.

«Ich rufe meinen Mann an, er holt mich hier raus.»

«Wir sind doch nicht im Kommunismus, warum ist diese Türe zu?»

«Wo geht es hier nach St. Gallen?»

«Hallo, hallo.»

Mit Hilfe der Technik des Druckens (Tiefdruck, Siebdruck, Risograph) habe ich das Phänomen der Wiederholung gut darstellen können. Der gerasterte Untergrund und der standardisierte Grundriss zeigen die unpersönliche und fremde Lebensumgebung des Altersheims. Installativ angeordnete Blätter geben der für die kognitiv abgebauten Personen labyrinthartig erlebten Situation eine Form.

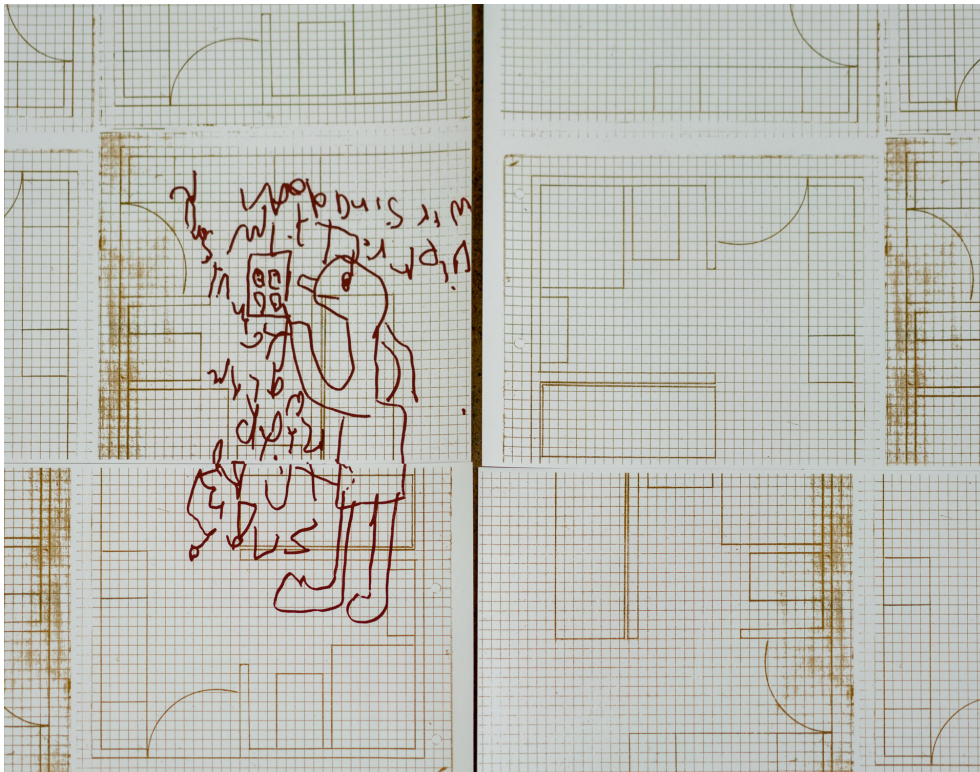


*Dokumentationsfotografien der Jahresarbeit «was bleibt»,  
ausgestellt an der HKB im September 2019, eigenes Werk.*





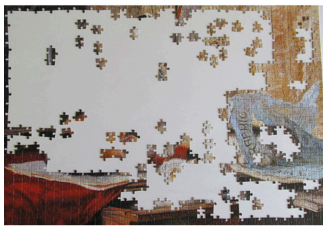




*Dokumentationsfotografien der Jahresarbeit «was bleibt»,  
ausgestellt an der HKB im September 2019, eigenes Werk.*

## 2.2 Arbeit «eingesperrt» im Modul «Poor-Images»

Auch im Rahmen des Grundlage-Moduls «Poor Images» bei Helena Schmidt habe ich mich mit der Thematik repetitiver Äusserungen bei Demenzerkrankten auseinandergesetzt. Dazu habe ich Bilder in der Suchmaschine Google mit den Stichworten «Demenz» und «eingesperrt» gesucht und Sätze dazu mit einer wiederkehrenden Äusserung zusammengesetzt. Das Stichwort «eingesperrt» habe ich gewählt, da die Leute, die an einer Demenz erkrankten und auf einer geschlossenen Abteilung waren, sich in einer ihnen immer wieder unbekannten Umgebung wiederfanden und sich offensichtlich nicht am «richtigen» Ort fühlten.



futter? Bist du das?



Wo geht es hier nach St. Galler



Ich muss nach Hause



Was soll ich jetzt?

Ausschnitte aus dem Künstlerbuch «eingesperrt», das im Rahmen des Moduls «Poor Images» entstanden ist, Frühling 2019, nicht ausgestellt, eigenes Werk.



### 3. Wiederkehrende Sätze im Alltag

Auch ich selbst beobachte mich, wie ich immer wieder auf die gleichen Sätze zurückgreife, auch im Kontakt mit kognitiv nicht eingeschränkten Klienten. Gespräche sind planbar und Sätze werden formelhaft eingesetzt. Beispielsweise der Satz «Haben sie gut geschlafen?» hat sich als guter Türöffner zur Befindlichkeit eines Kunden bewährt. Von meiner Chefin wurde mir empfohlen, bei jedem Einsatz zu fragen: «Kann ich Ihnen noch etwas?» Oder der Satz: «Ich würde gerne mit Ihnen weiterprechen, muss nun aber leider noch zu weiteren Kunden» ist ideal, um einen Spitex-Einsatz elegant zu beenden. So kommt es, dass ich solche Sätze standardmässig mehrmals täglich verwende.

Auch als Kunststudentin ertappte ich mich beim Rückgriff auf ein Repertoire an Sätzen, die ihren Dienst erfolgreich zu meistern versprechen. Das kann ein Satz sein wie: «Das klingt interessant», wenn man über ein Kunstwerk eines Gegenübers spricht. Der Satz kann als empathischer Einstieg dienen oder auch als schnelle Abfertigung. Auch ist mir aufgefallen, dass Menschen Sätze wiederholt benutzen, um «gute Kunst» zu beschreiben: «Eine gute Arbeit wirft Fragen auf», «Ein gutes Kunstwerk soll nicht illustrativ/beschreibend sein», ein «Kunstwerk soll unkonventionell sein».

Passend zu Äusserungen im Kunstkontext gibt es bereits ein Werk der Künstler Georg Rutishauser (geb. 1963) und Matthias Kuhn (geb. 1963). Sie füllten ein Buch mit Sätzen wie: «Es ist sinnlos Kunst zu definieren.» oder «Kunst versucht auf das Publikum und dessen Leben einzuwirken.»<sup>8</sup> Zudem haben sie die Sätze auf Plakate drucken lassen und im Museum so wie im öffentlichen Raum aufgehängt. Bei diesem Kunstwerk verändern die Künstler den Kontext der Sätze und machen sie wichtiger. Die Künstler bringen die Betrachter entweder dazu, den Inhalt dieser «Äusserungen» zu hinterfragen und sich selbst zu fragen, «denke ich auch so?» und «stimmt das wirklich?» Oder die Rezipienten fassen die Sätze als goldene Regel auf und bestätigen damit vorgefertigte Bewertungsmuster von Kunst.

---

<sup>8</sup> Rutishauser, Kuhn 2000.

### 3.1 Poesie am Bau zu wiederkehrenden Sätzen

Ausgehend von der Blockwoche im Februar 2020 bei Markus Weiss ist an der HKB Ostermundigenstrasse ein Kunst-am-Bau-Projekt am Entstehen. Ich habe die Musik-Studierenden gefragt, was die häufigsten Sätze sind, welche sie an der HKB in Ostermundigen hören. Diese Sätze werden nun in dem Gebäude platziert. Für die Typografie habe ich bewusst die Schrift der Berner Fachhochschule gewählt. Neben dem Zugang zum Korridor zu den Büros der Dozierenden wird die Äusserung «Kannst du mir ein Mail schreiben.» als Wandbeschriftung kleben. Der Kontext wird verändert und somit der propositionale Akt. Der Äusserungsakt bleibt gleich. Der illokutionäre Akt war von vornerein nicht klar zu bestimmen; es ist nicht klar, ob es sich um einen Befehl, eine Frage oder eine Art Feststellung handelt. Durch die Hängung an die Wand, wird die Äusserung «wichtiger». Es wird zu einer Regel erklärt, dass die Studierenden den Dozierenden doch Mails schreiben sollen, statt mit ihnen zu telefonieren oder zu sprechen. Es kann aber auch als Aufforderung verstanden werden, den Dozierenden doch bitte eine Mail zu schreiben, weil sie sich das aus irgendeinem Grund (Einsamkeit, Langeweile, Begeisterung zu lesen, usw.) wünschen. Natürlich gibt es noch andere Interpretationsmöglichkeiten. Zudem wird es in dem Gebäude Kaffeebecher geben, auf denen stehen wird «Sorry, this room is reserved». Durch die Platzierung der Äusserung kann der Satz überall auftauchen und jeden Raum dadurch reservieren. Auch hier verändert sich in erster Line der propositionale Akt. Es werden viele Fragen damit aufgeworfen, wie: Wer darf einen Raum reservieren? Wie muss er reserviert werden? Fühle ich mich wohl in einer Welt, in der alle Räume reserviert sind?

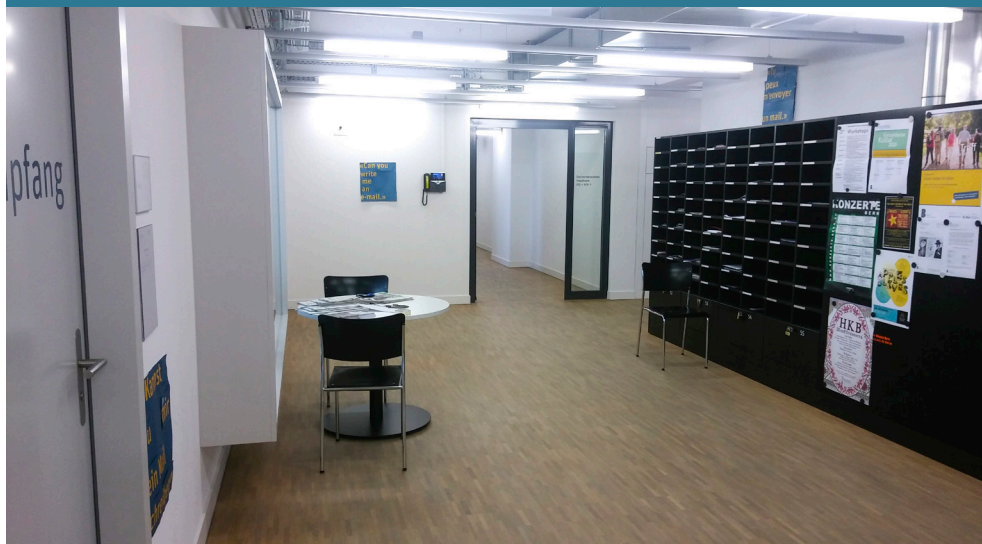
A yellow rectangular background with blue text that reads: «Sorry, this room is reserved.»



*Blockwochenarbeit im Rahmen der Bachelorarbeit am HKB  
Standort Ostermundigenstrasse, Sommer 2020, eigenes Werk.*



**«Kannst du  
mir ein Mail  
schreiben.»**



## 4. Wiederkehrende Sätze – eine erste Einordnung

Das Thema der «wiederkehrenden Sätze» fällt unter anderem ins Gebiet der Phraseologie, der «Wissenschaft oder Lehre von festen Wortverbindungen einer Sprache, die in System und Satz, Funktion und Bedeutung einzelner Wörter (Lexeme) übernehmen können».<sup>9</sup> Dabei wird unterschieden zwischen Phraseologie im engeren und im weiteren Sinne. Phraseologie im «engeren Sinne» umfasst feste Wortverbindungen, die keine Sätze sind, zum Beispiel Redewendungen (z.B. «ein Rotes Tuch» als Irritationsmoment).

«Im weiteren Sinne» werden ganze Sätze phraseologisch betrachtet:

- Sprichwörter (z.B. Wer A sagt, muss auch B sagen.)
- Antisprichwörter (Sprichwort wird abgeändert: Wer A sagt muss auch weitere Raten zahlen)
- Sagwörter und Wellerismen (Weisheit von einem Sprichwort wird ironisiert: Alter schützt vor Torheit nicht, sagte die Greisin und liess sich liften)
- Lehnssprichwörter (Aus antiker oder biblischer Literatur: Steter Tropfen höhlt den Stein.)
- Geflügelte Worte (Autor bekannt, Martin Luther King: «I have a Dream.»)<sup>10</sup>

### 4.1 Floskeln & Mantras

Beim Beantworten der Frage, was passiert, wenn ein Satz immer wieder gesagt wird, habe ich mich intensiver mit zwei Bezeichnungen auseinandergesetzt: Dem Mantra und der Floskel. Bei beiden Begriffen geht es um Worte, die wiederholt geäußert werden. Beim Mantra wird das Wort immer mächtiger und kann zu einer Waffe werden, indem es die Richtung unserer Gedanken lenken kann. Bei der Floskel hingegen wird das Wort nichtssagend und formelhaft.

Der Sprachwissenschaftler und Autor einer Bürofloskelsammlung, Hermann Ehmann (geb. 1964), beschreibt die Anwendung des Begriffs. Von Floskeln (lateinisch «flosculus»: «Blümchen») spricht man vor allem im «Volksmund». Sprachwissenschaftlich wird von Modal- und Abtönungspartikeln gesprochen.<sup>11</sup> Er bezeichnet die Floskel als eine «formale Redewendung» oder eine «inhaltsleere Sprachhülle».<sup>12</sup>

Floskeln sind also nicht ganze Sätze, sondern Phrasen im «engeren Sinne» und Redewendungen, also nur feste Wortverbindungen, die keine Sätze darstellen. Diese Eingrenzung war für mich neu, da im «Volks-

---

9 Palm 1995, 1 ff.

10 Palm 1995, 3 ff.

11 Ehmann 2014, 8-9.

12 Ehmann 2014, 8-9.

mund» in meinem Umfeld auch von Floskeln gesprochen wird, wenn man Konversation nur betreibt, um keine Stille oder unangenehme Themen aushalten zu müssen und um sich an Konventionen zu halten. Dabei wären damit wohl eher formale Gespräche oder Phrasen gemeint. «Formal» bedeutet laut Bedeutungsdaten, wenn etwas «nur der Form nach, ohne eine eigentliche Entsprechung in der Wirklichkeit» vorkommt<sup>13</sup>. Interessant finde ich die Ansicht von Hans Ott, dem Verleger einer allgemeinen Floskelsammlung: «Originelle und geschliffene Formulierungen», welche «zu oft» benutzt werden, schleifen ab und werden so zu «blossenen Floskeln».<sup>14</sup> Er bringt hier also die Wiederholung ins Spiel und sagt, dass wenn man Phrasen zu häufig benutzt, eine Abnützungerscheinung eintritt.

«Mantra» ist Sanskrit bedeutet auf Deutsch «Werkzeug für das Denken/Sprechen/den Geist». Das Mantra ist eine «kurze, eindringliche, Formel» für «das Höchste, was wir uns vorstellen können [...]». Mit dem Mantra wenden wir uns stets an «das Beste und Tiefste in uns Selbst».<sup>15</sup> Beim Mantra wenden wir uns also an uns selbst. In unterschiedlichen Texten zum Mantra wird die «Macht der gesprochenen Worte» beschrieben und ich wurde darauf hingewiesen, dass Worte und Sätze eine starke Wirkung auf den Menschen und sein Befinden ausüben.<sup>16</sup> Der in Indien geborene spirituelle Lehrer Eknath Easwaran (1910–1999) leitet her, dass das was man sagt, immer auch Folgen haben wird. Er sagt, dass in verschiedenen Kulturen geglaubt wird, dass was gesagt wird, auch eintritt. Deshalb sprechen manche Menschen nicht oder nur vorsichtig über ein mögliches Unglück oder den Tod. Im Sinn von «am Anfang war das Wort».<sup>17</sup> Durch das Repetieren von Worten, gewinnen die Worte an Macht. Durch jede Wiederholung sinkt das Mantra «tief in [das] Bewusstsein». Dabei soll das Mantra «nicht mechanisch» wiederholt werden. Beim Mantra handelt es sich nicht nur um einen Begriff, sondern um eine Technik. Man kann damit «bei sich selber Qualitäten kultivieren»<sup>18</sup>, wie beispielsweise Geduld und Aufmerksamkeit. Die Technik wird von der Selbstheilung bis zur Selbstkontrolle genutzt, kann aber auch zum Beispiel in der Werbung und bei politischen Parolen zum Beeinflussen von einzelnen Menschen oder Menschenmassen gebraucht werden.<sup>19</sup> Wichtig dabei ist zu unterscheiden, dass das Mantra aber eigentlich den Anspruch hat, sich der Wahrheit hinzuwenden und sich und andere von der Manipulation anderer zu befreien.<sup>20</sup>

---

13 O.A.1. 2020.

14 Bien 1993, 7.

15 Easwaran 1977, 11.

16 Easwaran 1977, 13 ff.

17 Easwaran 1977, 13 ff.

18 Reese 2020 ab 22:40.

19 Spiesberger 1977, 18 ff.

20 Reese 2020 ab 29:17.

## 5. Ein Satz. Immer wieder.

Die Forschung der Werbetechnik hat sich dem Einfluss der Wiederholung auf uns Menschen angenommen. Dabei verfolgt die Werbung das Ziel, eine Haltungsveränderung bei den Adressaten hervorzurufen. Es wurde festgestellt, dass die Wiederholungswirkung von verschiedenen Bedingungen abhängt, nämlich wie sehr die Person «involviert» ist mit einer Äusserung, wie gross ihr «Informationsbedürfnis» ist und wie stark die «emotionale Beeinflussung» ist. Daher gibt es keine allgemeingültigen Regeln.<sup>21</sup>

In Empfehlungen zur Autosuggestion der psychotherapeutisch Arbeitenden Doris Wolf (geb. 1945) und Rolf Merkle wird eine Mindestwiederholung eines Satzes in Gedanken von «mindestens 100 Mal pro Tag» empfohlen.<sup>22</sup> In den Mantra-Lehrbüchern wird auf die Wiederholung ausführlich eingegangen und es wird empfohlen, ein Mantra, «so oft wie möglich» zu wiederholen, so dass es sich «tief im Bewusstsein festsetzen» kann. Jedoch sollte man sich nie dazu zwingen, da dies negative Emotionen auslösen kann.<sup>23</sup>

### 5.1 Abnutzung versus Involviertheit

Wenn jemand «nicht involviert» ist, braucht es viele Wiederholungen, um eine «Vertrautheit» und somit eine «positive Haltung» zu einer Äusserung herzustellen. Es macht dann auch Sinn das gleiche Thema unterschiedlich zu formulieren, um eine «Abnutzungserscheinung» zu vermeiden. «Unveränderte emotionale Werbung» kann öfters als «unveränderte informative Werbung» geschaltet werden. Bei einer «hohe[n] Involviertheit» entsteht sehr schnell eine «Abnutzungserscheinung», da der Inhalt sehr schnell gelernt wird.<sup>24</sup>

Ich habe mich gefragt, ob bei einer inhaltsleeren Phrase ebenfalls eine Abnutzungserscheinung eingetreten ist. Vielleicht, da die Involviertheit zuerst gross war und die Phrase immer wieder gehört wurde? Das Verständnis von Hans Ott einer Floskel würde mir zustimmen.

Andreas Reese (geb. 1966), ein Nadayoga-Lehrer («Nada» bedeutet «Klang»), mit dem ich ein Interview für diese Arbeit geführt habe, sagt, dass bei einem Mantra die innere Einstellung sehr wichtig ist und dass man sich auf den Inhalt konzentriert und fokussiert. Die innere Einstellung zu einem Mantra und die Konzentration auf die «Wahrheit des Inhalts» würde den entscheidenden Unterschied machen zwischen einer leeren Phrase und einem wirksamen Mantra. Sind dieser Fokus und

---

21 Kroeber-Riel, Esch 2015, 245.

22 Wolf, Merkle 1995, 55.

23 Easwaran 1982, 77.

24 Kroeber-Riel, Esch 2015, 245.



Konzentration weg, dann werde es zu einer formalen Phrase.<sup>25</sup>

Es zeigen sich hier zwischen der Werbetechnik und dem Verständnis von Reese Differenzen. Wenn man sich also «konzentriert auf den inhaltlichen Gehalt eines Satzes»<sup>26</sup>, dann ist man (emotional) stark involviert und bräuchte dann werbetechnisch nur wenige Wiederholungen. Die Mantra-Literatur empfiehlt aber Wiederholung so oft wie möglich. Bezüglich des geringen Informationsbedürfnisses und der häufigen Wiederholung treffen sich jedoch die Positionen wieder.

Eine wichtige Erkenntnis für mich ist dabei, dass für Personen mit einer Demenzerkrankung eine Äusserung für sie selbst nie zu einer leeren Phrase werden kann, da ihre innere Haltung unverändert bleibt und ernst gemeint ist. Ihre Involviertheit ist immer hoch und ihre emotionale Betroffenheit auch. Diese Tatsache macht diese Art Aussagen für mich als Adressaten auch so intensiv und anstrengend zu ertragen.

*Alle folgenden Dokumentationsfotos sind Teil des Selbstversuchs und sind 2020 entstanden.*



---

25 Reese 2020, ab. Min. 04:00.

26 Reese 2020, ab. Min. 04:00.

## 5.2 Selbstversuch: «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend»

Diese ganzen Theorien und Versprechen haben mich dazu verleitet, einen Selbstversuch zu starten. Ich wollte am eigenen Leib erfahren, was mit mir passiert, wenn ich einen Satz immer und immer wieder denke. Ich setzte mir einen klaren Rahmen und eine klare Vorgabe. Als Medium wählte ich Malerei und als Malgrund eine Papierrolle (1,5 Meter Breite mal 50 Meter Länge). Den Zeitrahmen für das Vorhaben liess ich offen. Ich wählte eine goldene Farbe, um die Wichtigkeit des Inhalts zu betonen. Die Farbe Gold hat eine lange Tradition und bedeutet Ewigkeit, weil es sich dem «Lebenskreis der Dinge entzieht; dem Werden, dem Sein und dem Vergehen». Gold wurde schon mit dem «göttlichen Fleisch» gleichgesetzt.<sup>27</sup> Als Äußerungsbedeutung wählte ich Worte, die mir helfen sollten, die Bachelorarbeit zustande zu bringen und meine Moral zu stärken. Ich ging davon aus, dass ich die Papierrolle ausstellen würde und entschied mich, den Satz nicht zu stark auf mich zu beziehen. Es standen verschiedene Sätze zur Auswahl wie: «Diese Bachelorarbeit kommt gut», «Diese Bachelorarbeit ist gut» und zu guter Letzt «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend». Ich entschied mich für den letzten Satz, da ich mich durch ihn am meisten bestärkt fühlte. Ich begann mit dem Schreiben in den Räumlichkeiten der HKB, musste aber auf Grund der durch das Coronavirus bedingten Schulschliessung meinen Malplatz in meine Wohnung verschieben. In der HKB schrieb ich an einer Wand, Zuhause am Boden. Entsprechend veränderte sich auch meine körperliche Haltung beim Arbeiten. Zuhause konnte ich auf dem Papier stehen und sieben Meter am Stück schreiben. In der HKB waren es nur zwei Meter bis ich das Papier verschieben musste.

### 5.2.1 Form, Bedeutung, Kontext.

Die Form, also die Grammatik und die Phonetik eines Satzes, hat einen wichtigen Einfluss auf die Wirkung eines Satzes auf den Menschen. Es macht einen Unterschied, ob ein Wort viele offene Langvokale oder geschlossene und halbgeschlossene Kurzvokale hat. Bei den Konsonanten eignen sich das frikative, stimmlose «H», um ein Wort in die Länge zu ziehen. Mantras aus dem Sanskrit nutzen diesen Faktor, als Beispiel kann das «Ohm» genannt werden. Beim Schreiben fiel mir persönlich auf, dass sich das Wort Bachelor sehr intensiv schreiben lässt, sich aber für ein gesprochenes Mantra überhaupt nicht eignet und ich dann besser «BA» verwenden würde.

Weiter hat die Syntax einen Einfluss auf den Sprechrhythmus. Die Satzstellung bestimmt auch Betonung und Bedeutung. So wird der Satz, «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend» anders betont als «Hervorragend ist diese Bachelorarbeit.»

---

<sup>27</sup> Wamser, Gebhard 2001, 10 ff.





Künstlerisch interessant wird aber ein solcher Satz für mich erst, wenn es um die Semantik und den propositionalen Akt geht. Interessant ist die Referenz. So weiss man nicht genau, worauf sich «diese» bezieht und das kann von Kontext zu Kontext ändern. Wenn ich also behaupte, «diese Bachelorarbeit ist hervorragend» und damit meine Arbeit meine, dann wird das kritischer aufgefasst, als wenn ich das von einer Arbeit eines erfolgreichen Künstlers sage. Bei einem erfolgreichen Künstler rechtfertigt sein bisheriger Erfolg möglicherweise eine solche Aussage für gewisse Menschen bereits. Wenn ich, eine Studentin, es über meine eigene Arbeit sage, denken manche Menschen gewiss: «Eigenlob stinkt.» Dieser Satz ist auch sehr adressatenabhängig. Schreibe ich einen Satz für mich zuhause fünfzig Meter lang auf, um bei mir selbst Qualitäten zu kultivieren, wie Geduld, Hingabe, Ausdauer, Vertrauen, Klarheit, ist das Privatsache. Wird der Satz aber an der Abschlussprüfung ausgestellt, wird meine Intention wohl in Frage gestellt und moralisch und künstlerisch beleuchtet werden.

### **5.2.2 Wirkung des Satzes**

Die Wirkung des Satzes war sehr unterschiedlich. Zu Beginn des Versuchs war ich begeistert von meiner Idee und dem Satz. Sehr gerne schrieb ich ihn auf die Papierbahn. Nach dem Gespräch mit Andreas Reese begann ich darauf zu achten, den Satz mit voller Konzentration auf den inhaltlichen Gehalt zu schreiben. Er sagt mir, ich solle es ernst und ehrlich meinen, weil meine Bachelorarbeit und ich hervorragend seien.

Nach Gesprächen mit kritischen Stimmen zu meiner Arbeit wurden die Äusserungen dieser Personen über meinen Satz Teil desselben und ich konnte nicht mehr nur «diese Bachelorarbeit ist hervorragend» denken, sondern dachte automatisch gleichzeitig auch: «Warum ist sie das?», «Ist der Satz zynisch?» und «Das ist eine Vorausnahme». Das Mantra war «verunreinigt». Der Satz wurde automatisch in meiner Vorstellung mit Gedanken verknüpft, die ich nicht haben wollte.

Durch diesen Selbstversuch hat sich der Satz bei mir eingepägt und ich kann mich episodisch erinnern, wie ich den Satz schreibe. Der Satz wurde für mich mit der Zeit auch zu einem Problem: Es war für mich ab und zu unerträglich, immer wieder an die Bachelorarbeit und ihre zwar selbst bestimmte «Hervorragendheit», aber auch ihre schlussendlich fremdbestimmte Benotung zu denken. Ich hinterfragte mehrfach grundlegend mein Unterfangen und die Realisation der Bachelorarbeit. Auch sonst war der Satz wirkungstechnisch problematisch, da ich damit behauptet habe, immer und immer wieder, meine Arbeit sei hervorragend, obwohl sie noch gar nicht «wirklich existiert» hat. Es stellte sich jeweils wieder die Frage nach der Wahrheit und der Gewissheit. Entspricht der Satz der Wahrheit? Wann habe ich Gewissheit? Darf ich mir sowas einreden?

Rückblickend wären diesbezüglich neutralere und bewährte Aussagen sinnvoll gewesen, wie beispielsweise «Schritt für Schritt», «Einatmen, ausatmen», «Durch das Dunkle in das Licht», ...

Durch die vielen Wiederholungen ist zudem eine Art Abnutzungerscheinung eingetreten. Der Satz fühlt sich so an, wie wenn man von etwas zu viel gegessen hat, oder wie ein Ohrenwurm, der nur für kurze Zeit begeistert hat. Der Satz löst bei mir mittlerweile eine Abwehrhaltung und negative Emotionen aus.

### **5.2.3 Technische Rahmenbedingungen**

Der Rahmen, den ich mir geschaffen hatte, den Satz immer und immer wieder auf eine Rolle von 50 Metern zu malen, war eine Herausforderung. Ich musste mir einen geeigneten Arbeitsplatz schaffen und war dabei limitiert auf meine zwei und später sieben Meter, da die Farbe trocken musste und ich die Papierbahn nicht sofort aufrollen und weitermalen konnte. Jedoch bewährte es sich, die Worte zu schreiben und nicht nur zu denken. Dadurch gelang es mir immer viel leichter, bei meinem Satz zu bleiben, als wenn ich ihn nur gedacht hätte. Auch war die Tätigkeit entspannend, da ich keine Entscheidungen treffen musste und mir die Arbeit klar vorgab, was ich tun musste. Ich trug in dem Moment jeweils keine Verantwortung und am Ende jedes Zyklus konnte ich auch noch stolz sein, weitere sieben Meter gemalt zu haben.

Die Schreibgeschwindigkeit spielte auch eine wichtige Rolle für die Kontrolle meiner Gedanken. Gegen Schluss fing ich an, schneller zu schreiben. Dadurch hatten meine Gedanken weniger Zeit abzuschweifen und allen Erinnerungen und Emotionen, welche mit dem Satz verbunden sind, nachzugehen. Diese Veränderung ist auch gut am Schriftbild erkennbar.

### **5.2.4 Ornament**

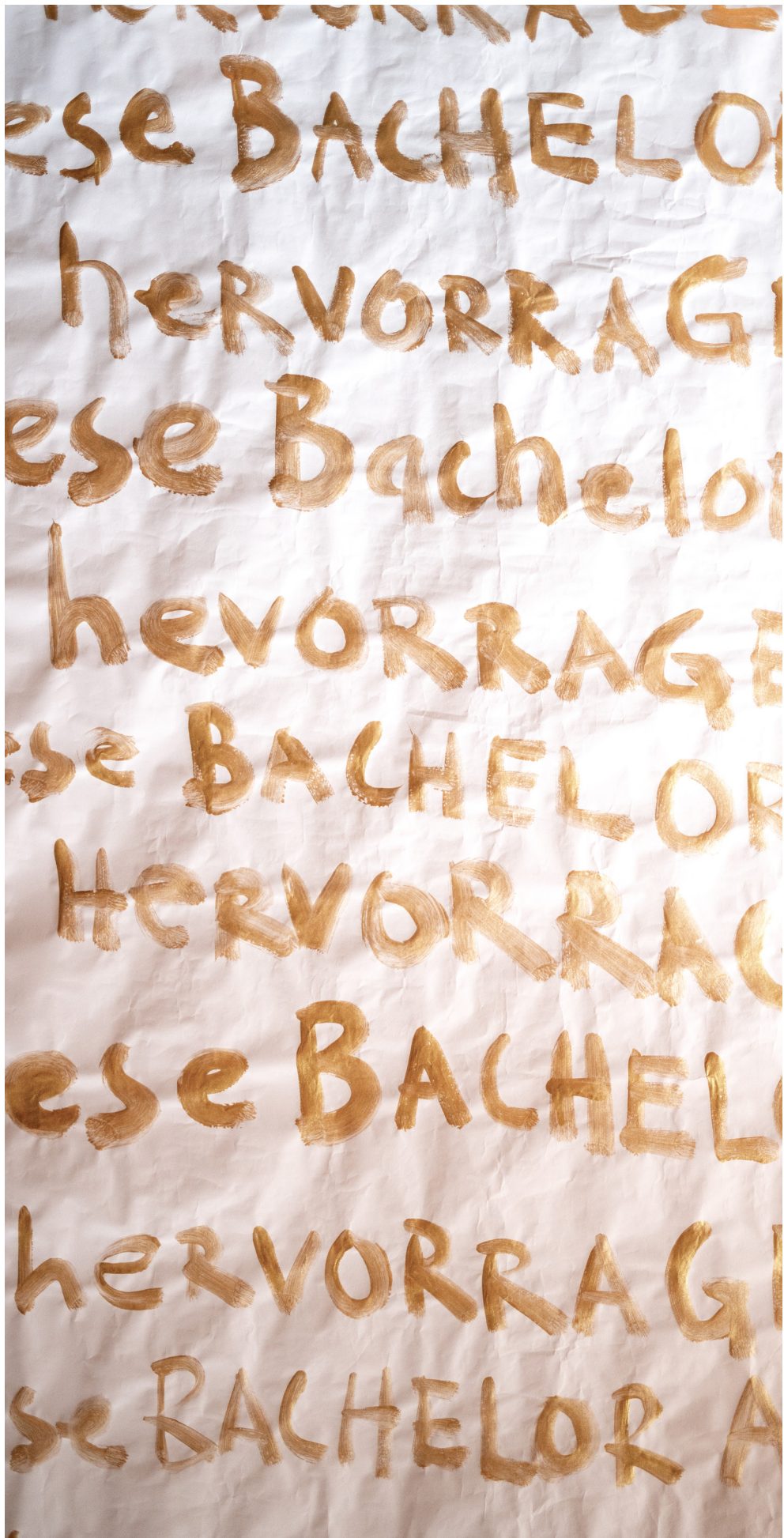
Durch das wiederholte Abbild des Satzes erhält die Schrift die Ästhetik eines Ornaments. Das Ornament ist aber kein durchgehend einheitliches, denn es hat sich durch meine zunehmende Malgeschwindigkeit verändert. Dadurch, dass ich das Gleiche über mehrere Tage hinweg immer weiter male und sich eine Veränderung im Schriftbild erkennen lässt, bekommt das Gemalte zudem eine Zeitdimension.

Interessant war der Vergleich mit anderen Kunstschaffenden. Katrin Ströbel (geb. 1975), nennt ein Kapitel in «Wortreiche Bilder» «Text und Ornament. Im Grenzgebiet von Text und Bild». Dabei bringt sie Künstlerinnen wie Lalla Essaydi und Shirin Neshat ins Spiel.<sup>28</sup>

---

28 Ströbel 2013, 270 ff.









Diese Künstlerinnen schreiben in einer für mich unverständlichen Sprache Texte und kombinieren sie mit Fotografien von menschlichen Körpern. Obwohl die Texte viel Persönliches enthalten, sind sie doch für einen Betrachter, welcher die Texte nicht versteht, ein ansprechendes, ornamentales Muster.

Ein anderes Beispiel für Schrift als Kunst ist Xu Bing mit seinem Werk, «Book from the Sky», in dem er Schriftzeichen erfindet und sie installativ anordnet. Auch hier wird die Schrift zu einem Ornament.<sup>29</sup>

## **6. Kunsthistorische Einordnung: Text in der Kunst**

Mit der erwähnten Sekundärliteratur von Katrin Ströbel «Wortreiche Bilder, zum Verhältnis von Text und Bild in der zeitgenössischen Kunst» wurde mir vor Augen geführt, was es bedeutet, mit Text bildende Kunst zu machen. Nachdem sie eine mehr als hundertjährige Tradition von Künstlern mit Text in Bildern beleuchtet und die Arbeit von verschiedenen Künstlern vorgestellt hat, weist sie darauf hin, dass mit dem Benutzen von Schrift eine Öffnung der bildenden Kunst stattfindet. Und zwar kann sich ein Werk nach aussen und nach innen öffnen.<sup>30</sup> Auf diese zwei grundlegenden Aspekte gehe ich in den folgenden Abschnitten näher ein.

### **6.1 Öffnung nach aussen durch Verwendung von Schrift**

Mit der Öffnung nach aussen durch Verwendung von Schrift ist gemeint, dass Künstler Zeitmaterial aus beispielsweise Werbematerial oder Zeitungsartikel direkt in ihr Werk integrieren. Dadurch erhält es eine soziale Dimension und öffnet sich der gesellschaftlichen Realität. Dadaisten und Kubisten hatten begonnen das Text und Bildmaterial zum Werk zu «transformieren», statt darauf zu «referieren». Kunstschaffende wie On Kawara (1933-2014) oder Hanne Darboven (1941-2009) trieben diese Technik weiter, indem sie unter anderem ganze Titelseiten von Zeitungen verwendeten. Die Kunstschaffenden verbinden sich so mit dem «unmittelbaren Zeitgeschehen», mit welchem auch die Rezipienten verbunden sind. Es werden Alternativen zu gängigen Repräsentationsformen aufgezeigt. Eine Öffnung findet auch statt, da der Abstand zwischen Werk und Publikum durch die Schrift in jedem Fall geringer wird. «Die Rezipienten fühlen sich kompetent», da sie meinen, «die Schrift sofort einordnen [zu] können». «Das lokale, kulturelle und historische Umfeld gewinnt an Bedeutung» und wird «in die Konzeption des Werkes integriert».<sup>31</sup>

---

29 Ströbel 2013, 306.

30 Ströbel 2013, 306.

31 Ströbel 2013, 308 ff.

Hier würde ich mein Werk an der Ostermundigenstrasse einordnen. Ich habe hier als Material die aktuellen, häufigen Äusserungen der Studierenden und Dozierenden verwendet und sie in einen anderen Kontext gesetzt. Die Betroffenen werden die Sätze wiedererkennen.

Diese Art Kunst öffnet sich so gegenüber dem Publikum und der Alltagswelt und ist unmittelbar mit dem Zeitgeschehen verbunden.<sup>32</sup>

Auch die thematisch anders positionierten Arbeiten zu Äusserungen der Demenzerkrankten wären hier einzuordnen. Selbstverständlich sind die «letzten Sätze» von Menschen mit einer Demenz nicht dasselbe, wie Äusserungen, die aus Pragmatismus im Alltag wiederholt werden. Kontext und Motivation könnten kaum unterschiedlicher sein. Gemeinsam ist ihnen aber, dass hier gelebte Geschichte, repetitive Äusserungen und sich wiederholende Situationen Teil des Werks werden. Zudem wird das Werk «ein Teil von der kollektiven ge- und erlebten Zeitgeschichte».<sup>33</sup>

## 6.2 Öffnung nach innen durch Verwendung von Schrift

Bei einer Öffnung nach innen wird laut Ströbel «das Nachdenken der kunstschaaffenden Person» den Rezipienten (je nach dem nur scheinbar) zugänglich gemacht. Reflexion zum Schaffensprozess wird zum wesentlichen Bestandteil der Arbeit, das Nachdenken über den Prozess wird mit Hilfe von Text sichtbar.

Die Rezipienten werden mit einbezogen und können Fehler, Zweifel, Korrekturen und Schaffensprozesse der Kunstschaaffenden nachvollziehen. Diese können zum Beispiel in Kommentaren, Chiffren, Schriftfragmenten, schriftlichen Arbeitsschritten, und Reflexionsebenen dokumentiert sein. Schrift kann nach Ströbel als Psychogramm (von griech. «psyche», «Hauch» und «Seele»; «gramma», «Geschriebenes») dienen; durch die Verwendung von Schrift öffnet sich die Künstlerin dem Publikum und Themen werden verbal angesprochen. Es wird über Sorgen und Ängste berichtet oder über die Profession als Künstlerin reflektiert. Auch hier «sinkt die Distanz zwischen Werk und Publikum».<sup>34</sup> Hier kann als Beispiel die britische Künstlerin Tracy Emin (geb. 1963) genannt werden. Artnet beschreibt, dass sich ihre «bahnbrechenden Arbeiten» durch eine «ungefilterte Preisgabe intimer Details» auszeichnen. Beispielsweise strickte sie beim Werk «Everyone I Have Ever Slept With 1963-1995» die Namen ihrer bisherigen Bettgefährten und Gefährtinnen in ein Zelt und stellte das Zelt aus.<sup>35</sup> Das Publikum befindet sich bei einem solchen Werk «zwischen Voyeurismus

---

32 Ströbel 2013, 308 ff.

33 Ströbel 2013, 306 ff.

34 Ströbel 2013, 306 ff.

35 O.A.2. 2018



und Anteilnahme».<sup>36</sup> Manchmal wird auch mit dieser inneren Öffnung gespielt. «Authentizität» wird dann laut Ströbel nur «suggestiert», um einen «Künstlertypus zu inszenieren». Aber ob die geschilderten Inhalte nun wahr sind oder frei erfunden, spiele für die Schrift keine Rolle. Denn die Funktion der Schrift bleibe gleich.<sup>37</sup>

Mein Selbstversuch mit der Schriftrolle wäre hier anzusiedeln. So offenbare ich dem Publikum mein «Mantra» und stelle es und den ganzen Interpretationsspielraum, den der sich wiederholende Satz «diese Bachelorarbeit ist hervorragend» zulässt, aus. Da ich den Satz selbst verfasst habe und er nicht wie in meinen anderen Arbeiten ein vorgefundenes Material ist, gibt er einiges über mich preis.

Direkt vergleichen lässt sich diese Schriftrolle mit dem Konzeptkünstler John Baldessari (1931-2020). Dieser hat 1971 wiederholt den «Bestrafungssatz», «I Will Not Make Any More Boring Art» aufgeschrieben und einige seiner bisherigen Kunstwerke als Konsequenz daraus verbrannt.<sup>38</sup>

## 7. Fazit

### 7.1 Erkenntnisse

Das Thema der «wiederkehrenden Äusserungen» ist und bleibt nicht harmlos. Ein falscher Satz, zu oft gehört, ist eine Waffe. Entscheidend ist, was für eine innere Einstellung wir annehmen, wenn wir einen Satz rezipieren. Ich habe mich zu Beginn der Arbeit gefragt, was passiert mit einer Äusserung und mit mir, wenn ich einen Satz immer und immer wieder höre, denke, schreibe, sage oder lese?

Ich würde sagen, es verändert mich. Aber auch die Bedeutung und die Wirkung des Satzes hat sich für mich gewandelt.

Der Inhalt des Satzes «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend», hat für mich nun eine andere Bedeutung als noch zu Beginn des Selbstversuchs. Er wurde von einem Empowerment, durch seine Offenbarung nach aussen, zu einer Bedrohung.

Ursprünglich habe ich entschieden, den Satz für mich immer und immer wieder zu schreiben, um mich zu motivieren. Er sollte mich bestärken und mir Freude bereiten. Ich vertiefte mich in das meditative Schreiben und merkte dabei, dass der Inhalt sekundär wurde. Es wurde zu einer entspannenden Tätigkeit. Durch das Gespräch mit Andreas Reese bekam der Inhalt der Äusserung einen neuen Schwerpunkt. Ich

---

<sup>36</sup> Ströbel 2013, 306 ff.

<sup>37</sup> Ströbel 2013, 306 ff.

<sup>38</sup> Livasgani 2004, 188.

fokussierte fortan auf den inhaltlichen Gehalt des Satzes und versuchte mir, mit missionarischem Eifer zu erklären, warum der Satz stimmen könnte. Der Satz musste herhalten für eine präzise Analyse der Grammatik, Semantik und Pragmatik, für philosophische Gedankenexperimente und metakommunikative Einschätzungen. Durch Gespräche mit Personen aus dem Kunstbereich wurde der Satz mit neuen Ansprüchen konfrontiert. Er musste nicht mehr nur mich überzeugen, sondern auch aussenstehende Personen. Durch diese Öffnung des Mantras für ein kleines Publikum wirkte er wie eine misslungene Manipulation und eine schlechte Marketingstrategie. Der Satz befand sich plötzlich in einem Zwiespalt: Er musste Aufgaben erfüllen, für die er nicht geschaffen war. Es ist in Ordnung, schreibe ich ein Mantra für mich zuhause auf, um in mir selbst Qualitäten zu kultivieren. Stelle ich die beschriftete Rolle hingegen aus, dann ist der Kontext ein anderer. Der Inhalt des Satzes muss plötzlich verteidigt werden und nicht nur meine persönlichen Zweifel aushalten, sondern auch das gewissenhafte Misstrauen einer Jury.

## 7.2 Ausblick

Die mittlerweile geflügelten Worte «diese Bachelorarbeit ist hervorragend» haben sich abgeschliffen. Bei mir ist durch das viele Wiederholen, die konstante Analyse und die hohe Erwartung an den Satz eine Abnutzungserscheinung gegenüber dem Inhalt und eine Verunsicherung, ob diese Arbeit wirklich hervorragend ist, eingetreten. Kurz gesagt: «Zu viel des Guten ist meist von Übel». Meine Gedanken zu dem Satz sind mittlerweile zahlreich, aber es sind immer die gleichen. Sie sind festgefahren und es entstehen keine neuen Reflexionen.

Ich habe mir zum Ziel gesetzt, mich aus dieser stagnierenden Situation zu befreien. Diese festgefahrene Situation gilt es zu durchbrechen. Dafür habe ich mich gefragt, was für Strategien es geben könnte. Was mache ich in meinem Alltag, wenn ich etwas «nicht mehr hören» kann? Bei einem Musikstück hilft es, es neu zu interpretieren, zum Beispiel mit anderen Instrumenten. Wenn man ein Gemüse in der Hochsaison «nicht mehr Essen kann», hilft Abwechslung und das Ausprobieren von neuen Gewürzen und Rezepten.

Ich habe diese Strategie auf meinen Satz übertragen. Ich habe begonnen, ihn in seine Einzelteile zu zerlegen, also in seine Buchstaben. Mit dem beschränkten Buchstabenmaterial setze ich zu Beginn selbst neue Wörter zusammen. Mit der Hilfe einer Software wurde das Ergebnis ausgiebiger und kreativer. Der Wortgenerator<sup>39</sup> lieferte mir neue, mir nicht geläufige Lexeme. Diese neuen Wortkreationen verdrängen die Furcht, geben dem abgestumpften Motivationssatz eine andere Bedeutung und eröffnen durch den Transformationsprozess neue Assoziationen.

---

39 [www.worter-finden.de](http://www.worter-finden.de)

## Literaturverzeichnis:

Bien 1993

Fritz Bien, *Lieben Sie Floskeln?*, Hrsg. Hans Ott, Thun: Ott Verlag Thun 1993.

Ehmann 2014

Hermann Ehmann, *Ich bin da ganz bei Ihnen, Das Wörterbuch der unverzichtbaren Bürofloskeln*, München: C.H. Beck oHG 2014.

Easwaran 1982

Eknath Easwaran, *Mantra Hilfe durch die Kraft des Wortes*, übers. von Luise Kösling, Freiburg im Breisgau: Bauer 1982.

Gluck, Mercado, Myers 2008

M.A. Gluck, E. Mercado, C.E. Myers, *Lernen und Gedächtnis, vom Gehirn zum Verhalten*, übers. Von Katja van den Brink, Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag 2010.

Kroeber-Riel, Esch 2015

Werner Kroeber-Riel, Franz-Rudolf Esch, *Strategie und Technik der Werbung, Verhaltens- und neurowissenschaftliche Erkenntnisse*, 8. Auflage, Stuttgart: W. Kohlhammer 2015.

Livasgani 2004

Raimond Livasgani, *Artists and Prints: Masterworks from The Museum of Modern Art*, hrsg. Deborah Wye, New York: The Museum of Modern Art, 2004.

Luger 2012

Veronika Luger, *Versprecher: Voraussetzungen, Entstehung, Interpretation des mentalen Lexikons*, Saarbrücken: AV Akademikerverlag 2012.

Meibauer 2006

Jörg Meibauer, *Pragmatik, zweite verbesserte Auflage*, Unveränderter Nachdruck der 2. Auflage 2001, Tübingen: Stauffenburg Verlag Brigitte Narr GmbH 2006.

O.A.1. 2020

O.A. formal, *Duden*, Berlin: Bibliografisches Institut GmbH 2020, (<https://www.duden.de/rechtschreibung/formal>, 03.06.2020).

O.A.2. 2018

O.A., *Tracey Emin*, Artnet, O.O: Artnet Worldwide Coiporation 2018. (<http://www.artnet.de/künstler/Tracey-Emin/>, 01.06.2020).

Palm 1995

Christina Palm, *Phraseologie: Eine Einführung*, Tübingen: Narr 1995.

Papst 2005

Manfred Papst «Bücher vom Himmel», in *Neue Zürcher Zeitung*, o.O.: NZZ, (<https://www.nzz.ch/articleD7Q9K-1.182196>, 09.05.2020).

Rutishauser, Kuhn 2000

Georg Rutishauser, Matthias Kuhn, *Kunst, die nicht kommuniziert, wird nicht wahrgenommen und kann nichts bewirken, Es ist sinnlos Kunst zu definieren*, Zürich: Edition Fink 2000

Spiesberger 1977

Karl Spiesberger, *Das Mantra-Buch, Wortkraft-Tongewalten-Macht der Gebärden, von der Vokaltiefenatmung zum Mantra-Yoga*, Berlin: Richard Schikowski 1977.

Ströbel 2013

Katrin Ströbel, *Wortreiche Bilder, zum Verhältnis von Text und Bild in der zeitgenössischen Kunst*, Bielefeld: transcript Verlag 2013.

Wamser/Gebhard 2001

Ludwig Wamser, Rupert Gebhard, *Gold, Magie Mythos Macht, Gold der alten und neuen Welt*, Archäologische Staatssammlung München, Stuttgart: ARNOLDSCHE Art Publishers 2001.

Wolf, Merkle 1995

Doris Wolf, Rolf Merkle, *So überwinden sie ihre Prüfungsängste*, Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen, Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft 1995.





## Anhang:

### Transkription:

Mündliches Interview mit dem Nada-Yoga-Lehrer Andreas Reese am 16.03.2020 im Farel-Haus in Biel/Bienne

Ich habe leichte Anpassungen bei der Form der Sätze vorgenommen, da zum Teil Sätze angefangen und nicht zu Ende geführt wurden. Heikle Stellen, in denen über Unbeteiligte gesprochen wurde, habe ich geschwärzt.

Lilian Capaul: Ich weiss noch nicht genau wie die Arbeit aussehen wird. Sie soll etwas kritisch gegenüber dem System an meiner Schule sein. Ich schreibe auf eine Papierrolle 50 Meter lange den Satz «diese Bachelorarbeit ist hervorragend». Das ist so mein Mantra, also das Mantra der Arbeit. Das ist so mein praktischer Teil, aber der wird sich wahrscheinlich noch etwas verändern. Der wird wahrscheinlich noch extremer, das ist einfach mal ein Anfang.

**Andreas Reese:** Was ist das für eine Rolle?

**Capaul:** Eine relativ dünne Papierrolle, ich schreibe mit goldener Farbe.

**Reese:** Wie ist der Satz nochmal?

**Capaul:** «Diese Bachelorarbeit ist hervorragend». Ich denke dabei an die Ausstellungssituation. Ich nehme an, an dem Satz gibt es viel Kritik?

*1:33 min*

Reese: Nö, Kritik nicht. Würde ich nicht sagen. Da kann man gleich anfangen darüber nachzudenken, was ein Mantra ist. Weil Mantra wird ja heute auch ganz vielschichtig gebraucht, ja, bis zum Schimpfwort. Ich kenne das Wort Mantra auch aus [dem Alltagsgebrauch]. «Da wird dann auch immer dieses Mantra gesungen von wegen... das ist so und so». Kennst du bestimmt auch, wenn man den Ausdruck Mantra schon nimmt, um irgendwie Leute, die mit einem bestimmten Glaubenssatz oder bestimmten Weltbild rumlaufen, dass man grad nicht mag [zu bezeichnen]. Die laufen auch immer mit dem Mantra rum, dass man mit dieser Art von Software nichts erreichen kann oder so, was weiss ich... oder mir fällt gerade nichts Gutes ein. Das muss man wissen. Mantra ist ein ganz heikler, schwieriger Begriff, wo es Sinn macht, sich das genauer anzuschauen. Und dann so einen Satz «meine Bachelor Arbeit ist hervorragend» ist bestimmt auch als Mantra zu bezeichnen, hat vielleicht etwas mit positivem Denken zu tun und mit vielleicht mit einem Glaubenssatz zu tun und und und... und schon ist man mittendrin.

03:12 min

**Capaul:** Eigentlich habe ich angefangen mich mit der Floskel auseinanderzusetzen. Eigentlich wollte ich über die Floskel eine Arbeit machen, also über Standardsätze. Und dass ein Satz, den man häufig sagt, leer wird. Das ist auch eine Definition von der Floskel, die eigentlich auch ein komischer Begriff ist. Dass wenn man ihn häufig sagt, dass er dann leer wird. Und dann habe ich dieses Mantra Buch ausgeliehen und da steht dann so drin, das Wort ist das Stärkste und wenn man es immer wieder sagt, wird es stärker und so. Wie das Gegenteil.

04:00 min.

**Reese:** Kann. Es kann. Es kann auch zu einer Floskel werden. Interessant ist, dass du das ansprichst mit der Floskel. Diese Gefahr besteht bei jedem. Du sagst das Wort, nutzt das Wort, aber versenkst ich aber nicht in den Inhaltlichen Gehalt davon. Dann wird es zu einer Floskel. Der ist wie jedes Gebet, kennt man ja, «komm Du Jesus, sei Du unser Gast und danke, was Du uns beschwert hast». Das kann man mit einer inneren Einstellung, einer inneren Haltung sagen oder mit einer leeren Haltung sagen.

**Capaul:** Also eigentlich ist die Haltung wichtig, wenn man ein Mantra sagt, sonst kann es zur Floskel werden.

04:47 min

**Reese:** Also ist die Haltung wichtig, sonst... Also das Mantra ist eine bestimmte Art von Meditation. Meditation beginnt man mit Konzentration. Das heisst, man muss sich auf den Wortgehalt, den geistigen Wortgehalt konzentrieren. Und dann muss man sich Inhaltlich darauf konzentrieren. Dann ist Frage, wie geht das? Das ist damit nicht einfach so gemacht.

05:26 min

**Capaul:** Ja das Stimmt. Also ich habe das schon gemerkt. Ich habe ja schon angefangen. Also so sieben Meter oder so. Die Schrift ist gross, es geht schnell. Da habe ich gemerkt, man braucht Ruhe, damit es funktioniert. Und so mehr man ihn macht [den Satz, Anm. d. A.], umso weniger sind die Zweifel und die Motivationsprobleme vorhanden.

05:50 min

**Reese:** Während du den Satz aufschreibst.

05:55 min

**Capaul:** Am Anfang, nach drei Sätzen, finde ich ihn langweilig. Und wenn ich dann weitermache, ist es dann viel unwichtiger, eigentlich. Und man kommt eher so in einen Zustand.

06:12 min

**Reese:** Das sollte eigentlich passieren. Wenn man es mit einer bestimmten Länge und in der bestimmten Intensität macht, sollte eigentlich genau das passieren. Das ist dann auch die Behauptung von Mantras, dass es dann anfängt zu wirken, auch wenn man mit dem Geist nicht mehr unbedingt dabei ist. So 'ne... Das ist natürlich dann auch die Frage, was für ein Mantra und was ist das für ein Inhalt? Mantras werden ja auch oft in alten Sprachen, also Sanskrit, rezipiert. Das hat dann auch wieder seine Sonderheiten [sic] mit der Sprache.

06:55 min

**Capaul:** Ja, das habe ich nicht so verstanden, warum man Mantras in anderen Sprachen sagt.

07:00 min

**Reese:** Also hauptsächlich im Sanskrit. Sanskrit ist halt die Sprache, wo Mantras ursprünglich herkommen. Sanskrit sagt dir was?

07:32 min

**Capaul:** Ja, die Mantras, die häufigen, die man nimmt, sind da beschrieben. Die Frage ist ja auch, ob es Sinn macht. Meine Tante hat mir gesagt, der Inhalt sei nicht so wichtig vom Satz. Es gehe auch darum, dass man ihn immer wiederholt. Er [Eknath Easwaran, Anm. d. A.] sagt nun, man soll unbedingt die nehmen, die Mantras aus dieser Sprache, aus diesem Buch nehmen. In der Psychologie, in der Autosuggestion nimmt man ganz bestimmte Sätze, die einem entsprechen und das ist schon ganz etwas anderes.

08:11 min

**Reese:** Alles Ebenen von Mantras. Aber wenn man wirklich alles, was man beim Mantra richtig machen kann... Wenn man wirklich viel darüber weiss und viel darüber macht, dann wird es wirklich zu einem sehr, sehr, sehr mächtigen Werkzeug. Im wahrsten Sinne des Wortes. Mantra ist ja Sanskrit und die Sanskrit-Wurzel ist «manas». Manas, was ein ganz wichtiger Begriff ist im Yoga. Also das ist im Yoga ein ganz wesentlicher Begriff, es heisst «Geist».

Wenn du in die yogische Philosophie richtig einsteigst, dann hat es mit der ganzen Weltenwerdung zu tun. Wie der Geist entstanden ist. Einfach gesagt, es ist der Geist. Es ist das Wort. Um das zu verstehen, muss man sich ein bisschen über das Weltbild unterhalten. Ich würde mal gegenüberstellen: Spirituelles Weltbild und materielles Weltbild. Das ist so die wichtige Gegenüberstellung. Spirituelles Weltbild und materielles Weltbild. Nun leben wir heute massgeblich in einem materiellen Weltbild. Und haben deshalb auch mehrheitlich Erklärungen aus dem materiellen Weltbild heraus. Darüber könnte ich dir viel erzählen, über Autosuggestion, Hirnforschung zu Meditation und Mantras. Aber dann befinde ich mich immer noch in der materiellen Welt, sozusagen.



In der materiellen Welt ist die Behauptung: Gehirn macht Geist. Also ich habe einen Körper und mein Geist entsteht aus dem Körper. Das ist das materielle Denken. Das ist das Denken von klassischen Gehirn- und Neurowissenschaftlern. Nicht allen, aber der Mehrheit. Gehirn macht Geist.

Nun ist es aber so, im spirituellen Weltbild ist es umgekehrt. Da macht Geist Gehirn.

Also das Gehirn ist dann wie ein Empfänger-Organ, wenn man so will. Es steht schon in der Bibel «am Anfang war das Wort». Also du kannst in jede spirituelle Tradition schauen, da wird... ähm, da muss da muss man nicht zu den Kreationisten, die sagen, dass die Welt in sieben Tagen erschaffen wurde, darum geht es gar nicht. Es ist wirklich eine Weltanschauung, die sehr viel tiefer reicht, auch in der alten gälischen Philosophie, dass alles aus dem Geist kommt.

Erst der Geist, dann die Materie. Und nicht umgekehrt. Und wenn man das verinnerlicht hat, dann ist man bei dem spirituellen Weltbild. Und das ist Arbeit. Das ist Weltbildarbeit. Das müssen wir alle, weil wir religiös und spirituell geschädigt sind. Das ist Arbeit. Dieses Weltbild tief zu verinnerlichen. Auch im Yoga. Auch da gibt es mittlerweile ein materielles Weltbild. Ich mache meinen Körper, dann kommen die Endorphine und dann denke ich besser und dann wird alles besser. Das stimmt auch zum Teil, damit kann ich viel erreichen. Es gibt sogar Forschungen, warum Mantras in Sanskrit stärker wirken als in jeder anderen Sprache? Da gibt es Ergebnisse aus der Gehirnforschung. Ganz eindeutige Belege. Und zwar, der Grund ist ganz klar, also Sanskrit ist die älteste Sprache. Also erst einmal zu dem Beleg. Der Beleg ist, wenn du eine Fremdsprache liest, die du nicht kennst, genauso wie du Sanskrit nicht kennst, dann kannst du in der Gehirnforschung eindeutig belegen, dass kleine Teile in deinem Gehirn aktiviert werden. In dem Sprachzentrum, frag mich nicht wo. Was weiss ich. Vorderer Kortex, was weiss ich. Also es werden kleine Teile vom Gehirn aktiviert. Wenn du Mantras in Sanskrit liest, ohne die Sprache zu verstehen, wird eindeutig und nachweislich mehr vom Gehirn aktiviert. Also beides. Die Versuchs-Anreihung [sic] war so, dass man beides macht. Gesprochene Sprache, die man versteht und gesprochene Sprache, die man nicht versteht und dann mit Sanskrit, die man auch nicht versteht. Und Sanskrit ist eindeutig vorne. Mehr Gehirnaktivität, mehr Belebung. Und warum ist das so? Wenn man sich ein bisschen mit dieser Sprache beschäftigt, dann ist die unheimlich reich. Unheimlich reichhaltig in der ganzen Vokalbildung und so weiter. Das ist der eine Teil aber um wieder auf das spirituelle Weltbild zurück zu kommen: Diese Sprache ist die älteste Sprache überhaupt in Indien und wurde von den Rishis [Begründer von Hinduismus und Yoga, Anm. d. A.] empfangen. Aus der geistigen Welt empfangen und liegt sehr nahe an den tatsächlichen Ereignissen dran. Dem sagt man «onomatopoetisch». Onomatopoetisch. Und onomatopoetisch heisst die Sprache ist quasi lautmalerisch. Wenn man sagt, «das Fenster klirrrrrt», dann habe ich in dem Wort das Ereignis. Da lässt

sich eine Analogie herstellten. Und deswegen ist in dem Sanskrit, in der ganzen Phonetik, wo die Vokale gebildet werden und wo sie gesprochen werden... Also bei dem OHM. Wenn du dir genau anschaust, was da passiert, dann ist das unglaublich. Hier hinten, also der ganze Mundraum wird belebt dabei. Also das ist so ein wissenschaftlicher Nachweis. Gehirnforschung, Wissenschaft, alte Sprache, Sanskrit. Ja. Das es wirkt. Ob ich es verstehe oder nicht. Aber wenn dann noch, natürlich, der Wortinhalt und der Bedeutungsinhalt, wenn man den auch noch anfängt zu verstehen, wenn man sich mit dem Mantra über das Wort auch noch damit auseinandersetzt und das dann auch noch anfängt zu verstehen, dann wird natürlich die Wirkung davon immer mächtiger. Ich habe vorhin vergessen, «Manas» ist der Geist und «Tras» ist das Werkzeug. Mantra ist also das Werkzeug für den Geist. Deswegen ist dies auch viel stärker, als jede andere Art von Yoga. Weil, es ist so super einfach und es wirkt direkt auf den Geist. Du nimmst nicht den Umweg über den Körper, du gehst direkt zu dem Geist mit den Schwingungen. Aber jetzt erzähl ich und erzähl ich, ich könnte tausend Sachen erzählen. Vielleicht gehe ich etwas mehr auf deine Fragen ein. Sonst galoppier ich dir irgendwie weg. Keine Ahnung.

*17:00 min*

**Capaul:** Ich habe erst ein Mantra-Buch und wenn ich unter dem Begriff «Mantra» in der Universitätsbibliothek Bücher suche, hat es ganz wenig Bücher zum Thema «Mantra». Aber zum Thema «Autosuggestion» gibt es schon viel mehr und dann zu «mentales Training» gibt es dann ganz viele.

*17:23 min*

**Reese:** Ja klar. Das ist klassisch für unser materielles Weltbild, dass wir viel erforscht haben zum Thema «Selbstwirksamkeit». Weiss nicht, ob du den Begriff kennst? Das kommt alles aus der materialistischen Weltanschauung. Autosuggestion, Glaubenssätze, wie macht man Glaubenssätze. Wenn man sich etwas sagt, geht das ins Unterbewusstsein, hat eine autosuggestive Wirkung. Stimmt alles auch. Aber was ist jetzt, wenn diese Sätze gleichzeitig noch einen Inhalt transportieren, der irgendwie... gewissermassen wertvoll ist? Davon kann man mal ausgehen, dass das die Mantras sind der alten Texte. Das Gayatri-Mantra ist 3000 Jahre alt. Das muss man sich mal vorstellen. Von der Sprache, von dem Wort, wird immer gesagt, dass ist das älteste Mantra. G-a-y-a-t-r-i, Gayatri-Mantra. Und das ist extrem inhaltlich gehaltvoll. Ne. Es sind ein paar Zeilen, das ist numerologisch, das ist phonetisch und von der Reimform und das ist 3000 Jahre alt. Kann man sich vorstellen, wenn man so einen alten Text, der irgendwie gehaltvoll ist und dass das nochmal eine Bedeutung hat, wenn man das nochmal einfach nur so sagt, auch wenn man es nicht glaubt. Und wenn man sich damit inhaltlich beschäftigt, mit dem Wort und mit der Aussage, dann wird's immer mehr. Und es kann immer stärker werden. So. Jetzt habe ich alles gesagt zu Mantras,

das war's dann, auf Wiedersehen. Es war schön, angenehm... Ich habe keine Eile, ich weiss, nicht wie es dir geht?

*19:27 min*

**Capaul:** Ich muss erst heute Abend wieder arbeiten in der Pflege.

An diesem Yoga hat mich immer etwas gestört, dass man das jetzt macht, damit man leistungsfähiger ist. Damit man diese Sachen, die man eigentlich nicht aushält, plötzlich doch aushält.

*19:52 min*

**Reese:** Klar, das ist die grosse Gefahr, darin abzudriften. Dass es nicht zu einem Umdenken führt, sondern dass es zu einer gewissen Form von Erkenntnis führt, dafür ist das Yoga ja eigentlich da. Dass man sich Sachen bewusst wird. Für mehr Bewusstheit und nicht um Leistungsfähigkeit. Eigentlich werden alle Menschen wahnsinnig auf Leistung getrimmt. Man muss erst mal lernen weniger leistungsfähig zu werden. Dahin sollte es erst mal gehen.

*20:30 min*

**Capaul:** Es hat sich schon viel erledigt. Vielleicht noch: Als ich dieses Projekt vorgeschlagen habe, hat einer gesagt, dass ist so ein Abarbeiten. Also es gibt Künstler, die machen immer das Gleiche, sie gestalten immer das Gleiche und setzen das dann irgendeinmal zusammen.

*21:04 min*

**Reese:** Die Japaner sind da ziemlich stark. Was heisst da, «die sind da stark»? Die haben das viel gemacht.

*21:13 min*

**Capaul:** Ja genau und das erinnert so an das «Abarbeiten». Ist es ein Abarbeiten oder ist es ein Training? Das Mantra oder...

*21:20 min*

**Reese:** Abarbeiten oder Training? Training ist es auf alle Fälle. Du trainierst deinen Geist auf Konzentration. Das ist mal das erste. Du konzentrierst dich einfach. Du konzentrierst dich auf deine Gedanken, zu fokussieren auf diesen Wortinhalt. Wenn du die Rolle schreibst, konzentrierst du dich auf viele Sachen. Du bist zumindest fokussiert. Du kannst nicht anders. Du wirst sofort merken, in der ganzen Kalligrafie und so, die üben sich ja darin, immer dasselbe zu machen. Das ist eine Mediationstechnik. Fokus, Konzentration von daher trainierst du das. Abarbeiten, hm? Abarbeiten.

*22:28 min*

**Capaul:** Ich habe jetzt 50 Meter. Es hat ja schon wie ein Ende. Vielleicht mache ich mehrere Rollen. Aber man sollte das Mantra ja nicht wechseln. Habe ich gelesen.

22:40 min

**Reese:** Wenn man einmal so ein Mantra bekommen hat, dann sollte man es nicht wechseln. Ja, pff, da bin ich noch nicht angekommen. Das gibt es. Da weiss ich zu wenig darüber. Das gibt es von spirituellen Lehrern, dass die Lehrer den Schülern Mantras geben und die dabei bleiben sollen. Lehrer erkennen, so wie ich jetzt, «Hei Lilian Du bist der Typ, Du brauchst einfach das und das, deswegen sehe ich deine Lebensaufgabe ist so und so und du solltest dich so und so entwickeln und deswegen gebe ich dir das Mantra. Das ist dein Mantra für dein ganzes Leben.» Das gibt es. Ich habe das für mich nicht. Wäre schön, wenn mir mal jemand das gibt. Ja, dann würde ich es machen. Das hängt dann mit etwas ganz Tiefem zusammen, wenn man das Mantra nicht wechseln soll. Ansonsten kannst du natürlich wechseln. Aber jetzt machst du mal eine Übung mit dem Satz und machst jetzt mal die Rolle.

Und Du arbeitest bestimmt auch irgendwas ab. Natürlich. Du arbeitest zum Beispiel deine Widerstände ab, Du arbeitest deine Ungeduld ab, Du kommst von Ungeduld in Richtung Geduld, und so weiter und so fort. Du kannst dort ganz viele Qualitäten kultivieren. Also das würde ich eigentlich eher sagen. Ich würde eher davon reden, dass man mit einem Mantra nicht trainiert und auch nicht abarbeitet, sondern dass man bestimmte Qualitäten kultiviert.

Qualitäten wie Geduld oder Gleichmut oder Ehrfurcht oder Hingabe, ähm... Wahrheitssuche, Liebe. Grosse, grosse Begriffe. Aber es kann auch etwas Kleineres sein. Darum geht es im Yoga ja eigentlich auch. Wenn ich die Asana übe, dann geht es nicht darum, die Asana perfekt auszuüben, sondern das, was die Asana bei mir herausfordert, die fordert irgend etwas heraus, diese Qualitäten zu kultivieren. Es gibt Asanas, die kultivieren Kraft. Es gibt Asanas, die fordern Hingabe, damit man sich leichter hingeben kann. Dann gibt es die Rückwärtsbeugen, die kultivieren vertrauen. Nach vorne eher Hingabe, nach hinten sind eher Vertrauen. So.

25:53 min

[Pause]

27:00 min

**Capaul:** Ich habe auf deiner Homepage gelesen, Du hast ein bisschen dein Leben umgekrempelt.

**Reese:** Mein Leben?

**Capaul:** Du warst ja vorher in einer anderen Branche.

**Reese:** Ja, ja, ich habe vorher zwanzig Jahre lang im Projektmanagement für Medien gearbeitet. Habe zuletzt beim Fernsehen gearbeitet, hier bei den SRF. Und habe aber da vor einem Jahr, habe das eine ganze Zeit lang parallel gemacht und so, habe aber dann vor einem Jahr ganz gekündigt.

27:28 min

**Capaul:** Und hat das mit dem Mantra zu tun? Oder eher einfach mit dir?

**Reese:** Das hat einfach mit meiner ganzen Weltbildarbeit zu tun, so. Und wo Mantras ein Teil dazu sind. Mit Mantras liest man automatisch, ähm, wichtige und bedeutsame Texte. Und beschäftigt sich automatisch mit Philosophie. Das hat mit meiner Weltanschauung zu tun. Damit, dass Medien das recht aggressive und zerstörerische System stark unterstützen und ich wollte nicht mehr Teil davon sein. Und andere Sachen machen.

28:24 min

**Capaul:** Ist ja auch interessant. Ich hab auch so... In der Werbung werden ja auch so diese gleichen Sätze transportiert oder es gibt ja Politiker, die so ihre Worte benutzen. Trump verwendet diese ja ganz gezielt; das Wort «great».

Er sagt so, «America great again», «Everything is great» ...

Er hat so bestimmte Begriffe, die er immer wieder wählt. Also das sind super Begriffe. Und sie haben eine extreme Wirkung. Es ist eben schon... Deswegen, finde ich... Ähm, Du hast gesagt, «Mantra» ist ein Fluchwort. Es gibt auch Politiker, die ihr Mantra wiederholen.

29:17 min

**Reese:** Jetzt kommt der wieder mit seinem Mantra. Dass das so und so gemacht werden muss. Das erzählt er jetzt schon seit 20 Jahren. Das ist sein Mantra. Aber das ist natürlich ein Missbrauch des Wortes eigentlich. Weil Mantra hat eigentlich den Anspruch, sich der Wahrheit zuzuwenden. Schwieriger Begriff, ich weiss. Der Begriff heutzutage schwer, schwer, missverstanden. Missverstanden ist... So... Jeder hat seine eigene Wahrheit. Mantra hat schon den Anspruch, sich der Wahrheit zuzuwenden. Und eben sich aus der Manipulation zu befreien. Und was du gerade beschrieben hast, Werbung, das frühere Wort dafür war «Propaganda», das bedient sich eigentlich manipulativer Technik. Die Aufmerksamkeit und den Geist manipulativ irgendwo hinlenken, so, dieses oder jenes zu kaufen, diesen oder jenen Politiker zu wählen. Das funktioniert. Das ist aber eigentlich nicht das Anliegen eines Mantras. Weil Mantra versuchen gerade davon zu befreien. Es geht beim Mantra über die Konzentration zu echten Inhalten. Geht es darum sich zu befreien von der Manipulation. Das ist ganz... Ich meine, das ist, im Grund genommen, gerade das Gegenteil. Es geht wirklich um Befreiung. Und nicht um Manipulation. Und ja, ich würde sogar sagen, es geht um Gehirnwäsche. Aber im positiven Sinne. Das Gehirn sauber zu waschen von all diesem Unsinn, den wir im Kopf haben. Diesem manipulativen Unsinn, den wir im Kopf haben. Da geht es lang, da geht's lang. Das muss ich kaufen, das ist richtig und das ist falsch. Und das ist es eigentlich. Das habe ich am Anfang nicht gesagt. Aber das ist eigentlich, wenn



du mit so einem Satz arbeitest, dann muss man sich den auf der Zunge zergehen lassen. «Meine Bachelorarbeit ist hervorragend». Wenn du das einfach banal machst, kann man sich das einfach schönreden. So einen positiven Satz, so obendrauf stülpen. Wenn du es wirklich zum Mantra machen willst, dann müsstest du für dich inhaltlich durchdringen, warum das so ist. Weil, das ist tatsächlich so. Deine Bachelor Arbeit ist hervorragend. Weil du machst das, du bist ein Mensch, du bemühst dich, du versuchst dich auszurichten. Du gibst dir Mühe, du möchtest was Hervorragendes machen. Und du probierst diese Idee. Jeder Mensch kann etwas Hervorragendes machen, vollbringen. Ja. Wenn du einfach sagst, meine Bachelorarbeit ist hervorragend, ich will mir das einreden, dann mache ich alles falsch. Wenn ich mir das jetzt einrede und das mir tausendmal sage, dann glaube ich es auch und dann wird die auch hervorragend. Dann wird das nicht funktionieren. Oder es funktioniert sogar ein bisschen und du glaubst es. Aber das ist nur Oberfläche. Aber wenn du wirklich anfängst «Ja, ich bin ein einzigartiger Mensch, ich habe einzigartige Fähigkeiten, mich gibt es nur einmal», von daher ist es automatisch. Wenn ich das erst nehme, was Gutes in die Welt bringen will, wird es automatisch hervorragend sein. Und wenn ich dann das auch noch schreibe, und mich da auch noch reindenke und dass wirklich ernst nehme, und ich mich nicht manipulieren will, wenn ich mich da reinleben will, mit innerer Bescheidenheit. Du könntest ja sagen, «meine Bachelorarbeit ist die Beste». Aber du sagst, «diese Bachelor Arbeit ist hervorragend». Du gehst da hin, du machst den Bachelor, dieses Studium und du möchtest dich da einbringen. In deinem ganzen Dasein. Und deswegen wünschst du dir, von ganzem Herzen, und wenn du das aufrichtig meinst, kannst du das damit fördern. Klar. Dann wird es zu einem echten Mantra. Und nicht zu einer hohlen Phrase. Oder was hast du am Anfang gesagt? Zu einer Floskel.

34:17 min

**Capaul:** Stimmt.

**Reese:** Man muss wirklich versuchen, inhaltlich dort einzutauchen, um das Mantra kraftvoll zu machen. Und das nicht einfach zu einem leeren... ähm, leeren Floskel werden lassen. Das heisst auch irgendwie Arbeit. Das heisst, dass man das mit dem ganzen Körper macht. Mit Geist und mit dem Herzen, mit deinem ganzen Wesen. Mit deinem Ganzen, du als ganzer Mensch. Ja. Also das kann man ja gerade, die Lilian, «meine Bachelor Arbeit ist hervorragend», das kannst du auch als egomanischen Satz sagen. Ich wiederhole mich jetzt. Wie bei allem. Man kann alles irgendwie falsch machen, aber wenn man es aufrichtig macht und wenn man irgendwie mit ja... ich weiss auch nicht.

35:22 min

**Capaul:** Ich habe diesen Satz deswegen gewählt, weil er diese Facetten hat. Das ist eben bewusst, weil er kann eben eine Floskel sein, aber es

ist ja wirklich so, dass ich möchte. Das ist ja schon so. Zuerst dachte ich, ich nehme den Satz, «Meine Bachelorarbeit kommt schon gut». Aber da habe ich mir einfach die Ausstellungssituation vorgestellt und gedacht, das ist interessanter, diesen Satz da stehen zu haben. Ich finde ihn auch stärker. Also, wenn... man wünscht sich ja den zu hören, also, irgendwie.

*36:14 min*

**Reese:** Ich komme nochmal zurück auf dieses Abarbeiten. Wenn du so einen Satz hast, «Meine Bachelorarbeit ist hervorragend», dann arbeitest du dich gleichzeitig ab, wenn du dich da rein denkst und einarbeitest. Dann arbeitest du dich gleichzeitig ab an Minderwertigkeitskomplexen. Das haben wir alle. Also der eine mehr, der andere weniger. «Ich bin nicht gut genug.» «Meine Bachelorarbeit ist totaler Durchschnitt.» «Ich bin...» «Die anderen sind viel besser als ich.». Und und und. Und sich dann einfach so eine Wirklichkeit schafft, als ob du mit einem sehr hohen Minderwertigkeitskomplex ausgestattet wärst. Also «ich bin nicht gut genug» und du versuchst dann einfach mit einem positiven Glaubenssatz das glatt zu bügeln. Dann pflatscht du oben was drauf. Ja. Wenn du jetzt aber versuchst, zu spüren, so... «meine Bachelor Arbeit ist hervorragend», aber ich bin ja doch, eigentlich, so klein und das mit spürst und dich von dort aus ausbreitest, dann wirst du... dann wird dieses Mantra und dieser positive Glaubenssatz halt immer mehr Wirkung entfalten. Auf diese Anteile von dir, die das gar nicht so spüren. Dein Unterbewusstsein. Das habe wir alle, «ich bin nicht gut genug». Wir haben alle mit gewissen Minderwertigkeitskomplexen zu tun und dieses Mantra, das weitet sich aus, weitet sich und weitet sich körperlich aus und berührt dann, wenn man es bewusst macht, auch so, «was schreib ich eigentlich hier». Das ist kein einfaches Thema, ja. Also immer authentisch bleiben und so und dann wird ein bisschen was... Dann wirst du, wenn man es in einer rechten Weise macht, wird das deine Persönlichkeit in diese Richtung verändern. Ja. Es wird deine Persönlichkeit verändern, wenn man das richtig macht. Weil du am Ursprung ansetzt. Am Geist. Und das ist der Ursprung. Weil in diesem spirituellen Weltbild, wo Manas, musst du dir mal ankucken, der Geist Manas ist so ein wichtiger Begriff im Yoga. Musst dir mal die Weltwerdung im Yoga anschauen. Bevor der Körper entstanden ist, die 25 Tattvas, 25 T-a-t-t-v-a-s. Und da kommt Manas ganz, ganz, ganz, ganz früh. Vor dem Körper. Erst das Bewusstsein in der geistigen Suppe. Erstmal Bewusstsein da, und dann später erst kommt das Ich-Bewusstsein. Nach dem Bewusstsein kommt das Ich-Bewusstsein. Und immer mehr Bewusstsein kommt dazu. Und dann, dann irgendwann formt sich dann die Materie. Ja, das ist das Yoga. Und das sind die alten yidischen Texte. Aber nicht nur da. Das ist in allen spirituellen Darlegungen offenbart, nur ist das leider so unverständlich und wirkt so verschieden. So, dass man damit heutzutage nichts damit anfangen kann. Ich weiss nicht, ob du in irgendeine Art spirituelle Weltanschauung hast. Oder gar nicht.

Oder dich als Atheist oder Realist bezeichnen würdest. Wie würdest du dich bezeichnen?

40:23 min

**Capaul:** 

41:15 min

**Reese:** Natürlich. Da hat ja jeder Mühe. Der ist ja auch so missbraucht worden. Das ist ja auch ein ganz, ganz, ganz schwieriger Begriff. Mein Gott. Wirklich schwieriger Begriff. Den können wir alle nicht. Ganz schwer. Das meine ich mit Weltbildarbeit. Sich dem anzunähern wieder. Da braucht man wirklich gutes Futter. Da kannst du nicht in die Kirche gehen oder dir von irgendeiner evangelischen Sekte was erzählen lassen. Oder auch nicht von einem blöden Yogalehrer oder schlechten Mantra Lehrer. Da musst du schon zu jemandem gehen, wie zu mir. Der was zu sagen hat. Der auch 38 Jahre Atheismus hinter sich hat. Ja. Habe ich nämlich. Und es gibt ein schönes Buch: «Woran glaubt der Atheist?» Kann man vielleicht einem Atheisten mal in die Hand geben. Der immer behauptet, er glaube an nichts. Das ist ja totaler Unsinn. Die Atheisten glauben ja auch an etwas.

42:14 min

**Capaul:** 

42:22 min

**Reese:** Ein Agnostiker. Das ist eine ganz schöne Weltanschauung. Wenn man sagt, man kann es nicht wissen. Aber da kann man trotzdem Sachen ausprobieren. Aber das kommt sicher auch mit den Jahren. Er ist ja noch jung.

42:40 min

**Capaul:** 

42:47 min

**Reese:** Das kommt früher oder später auf die eine oder die andere Richtung. Manche entscheiden das und das auszuprobieren. Aber was ich am Anfang sagte, ich glaub, dass das eine ganz wichtige Frage ist. Spirituelle Weltanschauung oder materialistische Weltanschauung. Und

Leute, die von sich behaupten, sie sind nicht spirituell, sind ökologisch oder atheistisch, oder sowas, da muss man trotzdem immer dahinter schauen. Manchmal steckt dann dahinter doch eine spirituelle Weltanschauung. Weil zum Beispiel der Buddhismus, der ist eigentlich atheistisch im Kern. Und man kann durchaus eine spirituelle Weltanschauung haben als Atheist. Und umgekehrt. Du kannst sagen «Jesus saves me» und bist in Wirklichkeit ein Materialist. Nicht im Sinne von Geld. Sondern da hast du ein paar übergestülpte Glaubensideen, «Gott hat die Welt erschaffen», so ein quatschiges Zeug, aber hast dich nicht damit befasst und hast eigentlich in der Mitte deines Herzens... glaubst du an eine materialistische Weltanschauung. Da muss man immer, wenn man mit den Leuten redet, immer genau kucken. Und so reinschauen. Aber jetzt sind wir tief im Thema. Mantras wirken ja so oder so. Nur du hast mehr davon, wenn du damit Weltbildarbeit betreibst. Was ich eben gesagt habe. Bei richtigen Mantras, also bei den originalen, bei deinem Begriff ist Weltbildarbeit vielleicht ein bisschen hochgegriffen, aber achte mal da drauf, wenn du dich damit auseinandersetzt und du diesen Satz schreibst, wann er wirkt, wann er nicht wirkt. Es gibt so viel zu sagen. Wann er wirkt. Wann er nicht wirkt. Was du überhaupt dabei denkst. So ob du dir denkst, «ich schreib das, aber das stimmt ja eigentlich gar nicht». Ob du mehrheitlich das Gefühl hast, du belügst dich selber. Oder ob du das Gefühl hast, ja ich wachse innerlich. Was weiss ich. Oder mal das oder mal das hast. All das, es wird nicht immer dasselbe sein.

*45:21 min*

**Capaul:** Das finde ich noch interessant. Manchmal habe ich Zweifel, ob der Satz ein guter Satz ist. Oder ob die Arbeit gut ist. Und es ist extrem, wie dieser Satz auch Zweifel hervorrufen kann. Dadurch, dass er eben dies behauptet. Weil er diese Behauptung macht und etwas vorwegnimmt, was vielleicht noch gar nicht ist. Aber auf der anderen Seite sage ich mir, ich sage ihn ja und es ist eine gute Idee. Und dann, wenn ich ihn wirklich... als ich ihn lange wirklich geschrieben habe, habe ich mir dann gar nicht mehr so viele Gedanken gemacht. So. Es war dann halt einfach der Satz. Es ist vielleicht auch noch gut, dass ich nun diese Rolle fertig machen muss mit diesem Satz. Also weil, ich kann ja nicht mitten in der Rolle den Satz ändern. Das geht nicht. Ich muss das jetzt einfach mal. Das finde ich noch gut als Rahmen, weil ich glaube, es gibt viele so Selbsthilfebücher, ich habe jetzt einige auch ausgeliehen, wo sie einen Satz empfehlen. Aber da gibt man dann irgendwann auf. Aber so muss man es wirklich durchziehen. Es ist dann auch messbar. In der Pflege muss immer alles messbar sein. Also das ist halt dann schon sehr materialistisch, aber um die Wirkung zu beweisen, muss es messbar sein. Es muss nicht unbedingt materiell sein.

*47:04 min*

**Reese:** Das ist ja auch gut. Das funktioniert ja. Also mit dieser Art von

Denken und wissenschaftlichen Methoden können wir Raketen bauen und zum Mond fliegen. Ich meine, das muss man sich ja mal vorstellen. Ja, wir können Kisten bauen, also das funktioniert genau aus dem Grund. These, Versuch, Wissenschaft ist super. Ja. Ich wollte dir nur noch sagen, der Satz ist gut. Ich finde den Satz gut. Also du brauchst auf keinen Fall das Mantra zu ändern, diesen Satz, den du auf diese Rolle schreibst, sondern du kannst daran ganz viel bearbeiten. Abarbeiten.

*47:58 min*

**Capaul:** Ich glaube, das ist gut, dass du das gesagt hast mit der inneren Haltung.

*48:04 min*

**Reese:** Innere Haltung. Also wirklich aufrichtig sein. In Kontakt mit dir sein. Möglichst bewusst sein dabei. Und ja, sowas.

*48:44 min*

**Capaul:** Und wenn man ihn jetzt als Wunsch formuliert? Innerlich. Ist das besser? Also wenn man denkt, «das ist ja wirklich ein ehrlicher Wunsch», so.

*48:47 min*

**Reese:** Es ist ein schwieriges Thema mit dem Wunsch, ja. Es gibt ja manche spirituellen Richtungen, die erzählen was von Wunschlosigkeit und sowas. Ja, aber ich muss sagen, auch das wieder, ein aufrichtiger Wunsch, ein ehrlicher Wunsch, oder eine Sehnsucht danach, dass du dich da hinbewegst, es kommt auch da wieder darauf an, wie aufrichtig bin ich dem Wunsch gegenüber. Also wenn dahinter wirklich... wenn du den ganzen Menschen da mitnimmst. Der sich da wirklich reinbewegen will. Das spürst du ja selber. Diese Antwort kannst du dir selber geben, ob du dich damit künstlich erhebst. «Ich bin der Beste», in welchem Sinn du das verstehst. «Ich möchte alle schlagen», «ich möchte...», «meine ist hervorragend, alle anderen sind schlecht». Das merkst du ja, da brauchst du gar nicht darüber nachdenken, das ist falsch. Ja. Aber du merkst ja, «meine ist hervorragend», was ist denn eigentlich mein Wunsch, dahinter? Du möchtest einfach Teil dieser Welt sein. Dich einbringen als einzigartiges Wesen, das du bist. Was wir alle sind. Und das geht einher mit Aufrichtigkeit, mit Bescheidenheit, in deinem Mass. Wie du bist einfach. In dem du immer auch dein Gewissen fragst, mit dem du in Kontakt stehst. Mit deinem Unbewussten, mit deinen Widerständen und damit mitfühlend umgehst. Und so.

*50:43 min*

**Capaul:** Also mein Anliegen ist schon «die anderen Arbeiten sind es auch». Es ist ja nicht nur, dass meine. Ich finde das eben schwierig, dass sie uns benoten, unsere Arbeiten. Und ich finde, das geht einfach nicht.



50:55 min

**Reese:** Tatsächlich sind es alle.

51:00 min

**Capaul:** Ich hätte das auch schreiben können: «Alle sind hervorragend». Aber es ging mir auch ein bisschen darum... Kunst muss ja auch ein bisschen eine Diskussion auslösen. Ich möchte, dass es eine Diskussion gibt.

51:21 min

**Reese:** «Was willst du damit sagen, Lilian? «Meine Bachelorarbeit ist hervorragend», willst du damit sagen, dass du die beste Bachelorarbeit machst? Was ist das für ein Scheiss...»

51:00 min

**Capaul:** Das wird kommen.

51:34 min

**Reese:** Ja klar, das ist alles, was damit gemeint ist. Und dann wird das kommen und dann wirst du sagen... und du wirst dazu irgendeine Haltung finden müssen. Und was sagen müssen. Und schon bist du in dem positiven Gehalt des Mantras. In der inneren Durchdringung. «Meine Bachelor Arbeit ist hervorragend, genauso wie deine hervorragend ist. Und ich wollte damit einfach die Einzigartigkeit hervorheben.» Kannst ja mal eine Übung machen, Beweis der Wahrheit. Beweis der Wahrheit. «Meine Bachelorarbeit ist hervorragend». Warum ist das so? Und finde Beispiele dafür. Ganz konkrete Beispiele, Beweise, dass das so ist. Mach das mal.

Dann schriftlich. Ganz konkrete Beweise aufschreiben, warum ist diese Arbeit hervorragend? Wenn du dich da rein versenkst, machst du dir automatisch Gedanken. Was ist daran denn hervorragend. Hervorragend? Hervorragend? Es ragt hervor, ja. Was ragt den daran hervor? Und dann wirst du. Es können ganz banale Dinge sein. «Ja, sie ist hervorragend, dass das Licht auf meinem Schreibtisch an höchster Stelle ist». Weisst du was ich meine? Ganz, ganz konkrete Beweise der Wahrheit finden. Ja, wenn ich in mein Zimmer komme, ist sie hervorragend, weil ich schaue mich um und es ragt da hervor. Was weiss ich...? Oder ich meine sie ist hervorragend, weil sie mich in meinem Kopf so... was weiss denn ich...?

53:25 min

**Capaul:** Ja, weil sie mir am nächsten steht.

53:26 min

**Reese:** Ja. Weil sie dir am nächsten steht und wenn du dir das wirklich einmal aufschreibst. «Warum ist meine Bachelorarbeit hervorragend? Warum ist dieser Satz tatsächlich wahr?» Und dann versuch Beispiele zu finden, wo du mit deinem Herzen voll dahinterstehen kannst. Und

du wirst merken, dieser Satz wird ehrlich, kraftvoll, wird nicht überheblich und er wird und, und, und... Im Grunde genommen ist der Satz nicht mehr oder weniger, als dass du bist. Mit deinem ganzen Wesen. Ja. Mantra.

*54:17 min*

**Capaul:** Ich finde eben auch der Begriff Mantra... Es ist schwierig immer diese vorbelasteten Begriffe. Sagst du manchmal, wenn du dich vorstellst, «ich bin Mantra Säger» oder «ich bin Mantra Lehrer» oder umgehst du das?

*54:37 min*

**Reese:** Ich bin mich da auch gerade am Suchen und am Finden, wie ich das am besten mache. Ich merke ja auch, dass der Begriff vorbelastet ist und dass das nicht so einfach ist. Und es gibt ja Mantrasingen. Und das halte ich auch für eine heikle Angelegenheit. Deswegen möchte ich mich immer mehr in Richtung Workshops bewegen. Da, wo du dich auch angemeldet hast. Das ist eine kleine Serie, da sind mindesten zwei Einheiten. Da singen wir auch ein Mantra und dann erzähle ich ein bisschen was und dann kucken wir uns ein Mantra genauer an. Und dann geht man da so ein bisschen da rein. Dass man nicht einfach nur ein Mantra singt. Es ist letztendlich Philosophie. Es ist Denken, es ist, ja, eine Auseinandersetzung damit. Deswegen möchte ich so in die Richtung Workshops. Ich bin dann kein Heiliger, und kein Guru. Ich bin das, was ich bin. Einfach. Hervorragend. Meine Mantraworkshops sind quasi hervorragend.

*55:55 min*

**Capaul:** Siehst du, es wirkt.

*55:57 min*

**Reese:** Ja,ja es wirkt. Es ist schön. Es wirkt wirklich.

*56:03 min*

**Capaul:** Ja, weil es ist eigentlich keine falsche Bescheidenheit.

*56:06 min*

**Reese:** Ja, die sind einzigartig. Die sind schön. Und ich bringe was ganz Schönes in die Welt. Ich bin kein Guru, ich bin kein – noch kein – spiritueller Lehrer. Oder ich bin noch nicht in der Liga, aber ich bemühe mich. Und weil ich einfach mich schon bemühe und es ehrlich meine und authentisch sein möchte und dann, dann, dann, dann stimmt der Satz. Es stimmt tatsächlich, ja. Ich bin kein Mantralehrer, nö. Ich sag dann eher, Nadayogalehrer. Yogalehrer bin ich halt und Nada Yoga ist halt... Nada ist der Klang.

*57:04 min*

**Capaul:** Ja das ist unverfänglicher. Ich fand eben noch cool... im Internet fand ich dich wegen dem Mantra-Workshop. Weil ich wirklich Mantra gesucht habe. Und es gab nicht so viele.

*57:19 min*

**Reese:** Hast du danach gesucht?

*57:24 min*

**Capaul:** Ja, aber es gab da nicht so viele. Weil sich da viele scheuen, wahrscheinlich.

*57:30 min*

**Reese:** Ja, Ja.

*57:41 min*

**Capaul:** Ich habe mir auch überlegt, ob ich in der Bachelor Arbeit das Wort «Mantra» reinnehmen soll. Meine Tutorin hat gesagt, «dann sagst du einfach Sprüche» oder so. Aber ich glaube, das wäre noch cool, wenn ich Mantra...

*57:53 min*

**Reese:** Mach das. Ich finde das super. Du wagst dich damit an was ganz Grosses ran. Auf jeden Fall. An etwas ganz, ganz, ganz, ganz Grosses. Was ganz Tiefes und wenn du damit ein bisschen anfängst, dich damit zu beschäftigen. Und dann hast du auch etwas Provokatives gleichzeitig dranstellen. «Mantra? Was ist denn das jetzt. Ist denn die jetzt auf den Yoga Trip?» Oder was die darüber denken. Ist doch egal. Du hast ein bisschen Provokation, dann, mit so einem Satz auch noch. Und ist doch wunderbar. Machst du ein bisschen Aktion. Ja.

*58:45 min*

**Capaul:** Also vielen Dank. Du hast mir sehr geholfen.

*58:47 min*

**Reese:** Ja, gerne. Lass uns in Kontakt bleiben. Es interessiert mich, wie das so weitergeht. Schreib mir eine Mail oder was weiss ich.





