

Lena Bäunker / / Meinung

# Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten

14. März 2025

## Wir sind Meister:innen der militärischen Rhetorik. Zeit für eine Abrüstung.

Täglich führen wir verbale Schlachten – oft ohne es zu merken.

Schon beim Frühstück beginnt der Machtkampf mit dem Kind, das sein Brot nicht essen will. Im Büro ruft die Chefetage eine neue Strategie aus, während sich Kolleg:innen eine Schlammschlacht um Zuständigkeiten liefern. Während die eine im Eifer des Gefechts ihr Meeting vergisst, wirft die andere die Flinte ins Korn – und manch einer steht mit der Chefin auf Kriegsfuß.

Willkommen im alltäglichen Sprachkrieg.

Uns ist häufig nicht bewusst, wie stark echter Krieg unsere Alltagssprache prägt. Wir haben Hustenattacken, reißen uns am Riemen und schreiben uns das, was uns wichtig ist, auf die Fahne. Manche Redewendungen klingen so harmlos, dass ihr militärischer Ursprung kaum noch erkennbar ist. Jemanden überrumpeln? Im Krieg eine Taktik, um Gegner:innen kampfunfähig zu machen.

Besonders auffällig ist diese Bildsprache in Debatten: Wir greifen Positionen an, verteidigen die eigene, suchen Schwachstellen, schlagen zurück, fahren Konter – und wollen natürlich gewinnen.

Ist es da wirklich ein Wunder, wenn sich manche Diskussionen wie eine verbale Schlacht anfühlen? Und was macht das mit uns?

In Zeiten, in denen Populist:innen immer weiter sprachliche Extreme suchen, 53% der Menschen Sorge haben, ausgegrenzt zu werden, wenn sie ihre Meinung sagen, <sup>#1</sup> und viele politische Gespräche mit Freund:innen und Verwandten vermeiden, <sup>#2</sup> scheint mir diese Frage relevanter denn je.

Schon 1946 schrieb George Orwell: »Wenn das Denken die Sprache korrumpiert, korrumpiert die Sprache auch das Denken.« Höchste Zeit also für eine bewusste sprachliche Abrüstung. Nicht um jeden Preis, aber dort, wo es die Verständigung erleichtert.

## Metaphern beeinflussen unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln

Jetzt magst du vielleicht denken: Das sind doch alles nur Metaphern. Was sollen die schon anrichten? Wir kennen doch ihre Bedeutungen und wissen spätestens seit dem Deutschunterricht alle, wie sie funktionieren.

Und ja: Wir kennen Metaphern vor allem von Goethe, Rilke, Bachmann oder Ayim. <sup>#1</sup> Metaphern sind aber mehr als poetische Figuren: Sie haben eine zentrale Funktion für unseren Alltag.

Menschen brauchen Metaphern, um Abstraktes zu begreifen.

Welche Macht Metaphern dabei entfalten können, zeigt ein Experiment der Stanford University aus dem Jahr 2010. <sup>#3</sup> Testpersonen erhielten 2 Texte über Kriminalität in einer fiktiven Stadt. Die Texte unterschieden sich nur in einem Satz: Der eine beschrieb das Kriminalitätsproblem als

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten

[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

»wildes Tier«, der andere als »Virus«. <sup>\*2</sup> Nach dem Lesen sollten die Teilnehmenden Lösungen vorschlagen, wie Verbrechen reduziert werden können. Diejenigen, die über den »Virus« gelesen hatten, plädierten für Sozialreformen: bessere Bildungsangebote und Armutsbekämpfung. Die Leser:innen des Berichtes über das »wilde Tier« wollten Kriminelle jagen, ins Gefängnis stecken und die Gesetze verschärfen. Als Grund für ihre Entscheidung nannten beide Gruppen die Kriminalitätsstatistik, die in den Texten aufgeführt war. Die Zahlen waren aber dieselben. <sup>\*3</sup>

Eine einzige Metapher machte also den Unterschied. Sie beeinflusste, ob die Probanden härtere Strafen oder soziale Maßnahmen verlangten.

Und das ist kein Ausreißer: Studien mit ähnlichem Aufbau deuten darauf hin, dass Metaphern unsere Meinungen und Entscheidungen in vielen Lebensbereichen beeinflussen können. Dazu gehört unter anderem, wie Menschen die Bedrohung durch die Klimakrise <sup>\*4</sup> sehen, ihre Einstellung zur Polizei <sup>\*5</sup> und ihre finanziellen Entscheidungen. <sup>\*6</sup>

Linguist:innen sind sich einig, dass Metaphern unsere Wahrnehmung, unser Denken und Handeln beeinflussen – nur wie stark dieser Effekt ist, bleibt umstritten. <sup>\*7</sup> 2 Gründe sprechen für ihre Wirkmacht:

- > Eine Metapher kann mit einem einzigen Wort zahlreiche Bilder und Emotionen aktivieren und so ein Weltbild in unseren Köpfen stärken oder aufbauen. Ein Beispiel wäre die CSU-Bezeichnung »Shuttleservice« für Seenotrettung, die glatt unterschlägt, wie gefährlich und unvorhersehbar Seenotrettungen sind. <sup>\*8</sup> Ein weiteres Beispiel ist die »Brandmauer« – eine Wortwahl aus dem Wahlkampf, die eine starke Abgrenzung zur AfD untermauern soll.

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

- > Viele Metaphern basieren auf körperlichen Erfahrungen und können deshalb physische Reaktionen auslösen. Das beweisen Hirnforschungen – etwa vom Neurowissenschaftler Friedemann Pulvermüller. Dieser zeigte Testpersonen sowohl wörtlich gemeinte als auch metaphorische Sätze, in denen Bewegungen vorkamen: »Pablo kicked the ball« (»Pablo schoss den Ball«) oder »Pablo kicked the bucket« (»Pablo biss ins Gras«). Das Ergebnis? Auch die metaphorischen Sätze aktivierten in den Gehirnen der Probanden die Bereiche, die die jeweiligen Bewegungen steuern. <sup>#4</sup> In diesem Fall die Beine.

Angesichts der Kraft von Metaphern forderte der deutsche Sprachwissenschaftler Henning Lobin in der Süddeutschen Zeitung <sup>#5</sup> unlängst eine »Ethik der Metapher«. Metaphorisches Denken sei alltäglich und unausweichlich, doch wenn Metaphern eingesetzt würden, um etwas absolut erscheinen zu lassen, könnten sie »wie ein Gift wirken«, sagt er. Wenn Menschen durch Worte manipuliert oder emotional aufgeladen werden, kann das echte Folgen in der Realität haben – von Missverständnissen bis hin zu gesellschaftlichen Konflikten oder Hetze.

Besonders in der aktuell politisch angespannten Zeit, in der Deutschland aufrüstet und sogar ein Krieg in Europa ganz und gar nicht mehr unmöglich ist, sollten wir auf die Sprache achten und unseren Hang zur Kriegsmetapher auf den Prüfstand stellen.

## **Wer eine Debatte als Kampf versteht, sucht nicht nach Verständigung, sondern nach Sieg**

Dem bekanntesten Metaphern-Forscher der Welt zufolge können Metaphern sogar töten. George Lakoff erforscht seit den 1960er-Jahren die Wirkung von Sprachbildern und bezieht sich mit seiner Aussage auf den Golfkrieg von 1991. Metaphern der US-Regierung, die den »Irak als Schurkenstaat« bezeichneten, trugen dazu bei, dass militärische Gewalt als moralisch notwendig erschien und Kritik erschwerte. Dies blendete

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten

[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

diplomatische und politische Alternativen aus und ließ den Krieg strategisch erscheinen und nicht als menschliche Katastrophe mit Tausenden Toten.

Doch was bedeuten diese Erkenntnisse der Forschung für unseren alltäglichen Sprachgebrauch?

Auch George Lakoff beschäftigt diese Frage. <sup>#6</sup> In seinem Buch, »Metaphors we live by«, das Lakoff mit seinem Kollegen Mark Johnson geschrieben hat, erklärt er, dass die Kriegsmetapher die Art und Weise beeinflusst, wie wir uns auf Debatten einlassen.

*»Viele der Dinge, die wir beim Streiten tun, sind zum Teil durch das Konzept des Krieges strukturiert. Auch wenn es keine physische Schlacht gibt, so gibt es doch eine verbale Schlacht, und die Struktur eines Arguments – Angriff, Verteidigung, Gegenangriff usw. – spiegelt dies wider. In diesem Sinne ist die Metapher »Argumentieren ist Krieg« eine, nach der wir in dieser Kultur leben; sie strukturiert die Handlungen, die wir beim Argumentieren ausführen.« – George Lakoff und Mark Johnson*

Wenn wir in der Kriegsmetapher denken, besteht also die Gefahr, dass wir Logiken des Krieges im Alltag anwenden. Wer das Gegenüber als Gegner:in wahrnimmt, wird defensiv, statt zuzuhören. Wer glaubt, gewinnen zu müssen, gibt nicht zu, etwas nicht zu wissen oder im Unrecht zu sein. <sup>#7</sup> Wir behandeln Debatten dann als Schlachten, die es zu gewinnen gilt, und nicht als Chancen, einander besser zu verstehen. »Kampfbereitschaft per Kampfmetaphorik«, schreibt der SZ-Journalist Max Fellmann. <sup>#8</sup>

Das kann so weit gehen, dass sich unser Körper aufs Kämpfen vorbereitet. Der Herzschlag erhöht sich, der Atem geht schneller. Diese körperlichen Reaktionen ergeben sich unter anderem aus unserem konzeptionellen Verständnis davon, was ein Argument ist und wie es abläuft.

Lena Bäunker

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

## Was wäre, wenn Diskussionen nicht »eskalieren«, sondern sich »entfalten«?

In politisch polarisierten Zeiten ist gesellschaftlicher Dialog besonders wichtig. Wenn sich (politische) Auseinandersetzungen aber wie ein Kampf anfühlen, ist es verständlich, dass sie viele lieber meiden. Ein möglicher Ansatz, um die Gesprächsbereitschaft zu fördern: Statt Argumentieren als Kampf zu begreifen, sollten wir es auf einer neuen metaphorischen Grundlage aufbauen.

Je tiefer eine Metapher in der kollektiven Psyche verwurzelt ist, desto schwieriger ist es, sie auszutauschen. Lakoff und Johnson glauben, dass es dennoch möglich ist. Sie schlagen vor, Streit als »Tanz« statt als »Krieg« zu strukturieren. Wie würde eine Gesellschaft aussehen, in der das der Fall ist?

*»In einer solchen Kultur würden Menschen Auseinandersetzungen anders wahrnehmen, anders erleben, anders führen und anders über sie sprechen. Wahrscheinlich würden wir sie gar nicht als Streit oder Debatte betrachten – sie würden einfach etwas anderes tun. Es würde uns sogar seltsam erscheinen, ihr Tun als »Auseinandersetzung« zu bezeichnen. Vielleicht wäre die neutralste Art, diesen Unterschied zwischen ihrer Kultur und unserer zu beschreiben, zu sagen, dass unsere Diskursform in Begriffen eines Kampfes strukturiert ist, während ihre in Begriffen eines Tanzes aufgebaut ist.« – George Lakoff und Mark Johnson*

In diesem Deutungsrahmen würde ein Streitgespräch anders verlaufen. Unser Ziel wäre es nicht länger, zu gewinnen, sondern auszudrücken, was uns bewegt. Unser Gegenüber wäre nicht unsere Gegnerin, sondern unsere Partnerin. Gemeinsam würden wir versuchen, einen Rhythmus zu finden, in dem sich Argumente abwechseln.

Wenn jemand »aus dem Takt gerät«, etwa laut oder unfair wird, holen wir ihn oder sie »aufs Parkett zurück«. Wir hören auf die Signale unseres

Lena Bäunker

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

Gegenübers, weil wir wissen, dass Tanzen nur funktioniert, wenn beide aufeinander zugehen. Wenn wir die andere Person ignorieren, stolpern wir. Manchmal übernimmt eine die Führung, manchmal der andere – aber keiner dominiert ständig.

Alternativ könnten wir Auseinandersetzungen auch als »Wahrheitssuche« betrachten. Auf dieser Suche gibt es immer noch Schlachten zu gewinnen, auf dem Weg lauern Ungeheuer und Fallstricke, die mit Fleiß und Unterscheidungsvermögen vermieden werden müssen. Doch unser Gegenüber wäre nicht länger unsere Feindin, sondern unsere Weggefährtin. Wir würden einander helfen, wenn wir uns verirren, einander die Hand reichen, wenn einer stürzt.

Ob solche Alternativen besser wirken? Das kann nur die Zeit zeigen. Diese sollten wir uns nehmen, die sprachliche Abrüstung auszuprobieren, um zu beurteilen, ob sie ihre Funktion besser erfüllen.

Probiere es einfach mal in deinem Umfeld aus. Folgende Fragen können dir dabei helfen:

- > Welche Stimmung erzeuge ich, wenn ich von »Schwachstellen in der Argumentation« oder von »Konterangriffen« rede? Welche Haltung erzeuge ich damit in mir selbst und meinem Gegenüber?
- > Geht es mir eher darum, das Gegenüber zu verstehen, oder darum, zu gewinnen?
- > Welche Begriffe könnte ich verwenden, um meinem Gegenüber zu signalisieren, dass ich nicht »kämpfen«, sondern »tanzen« will?
- > Wie verändert sich das Gespräch, wenn ich einen Schritt auf die andere Person zugehe?
- > Was kann ich tun, damit wir uns im gleichen Rhythmus bewegen?
- > Wie könnte ich eine neue Schrittfolge einleiten, wenn wir uns im Kreis drehen?

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten

[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

- > Was brauche ich, um nicht aus dem Takt zu geraten?
- > Gibt es Situationen, in denen eine kämpferische Sprache vielleicht doch hilfreich ist?

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)



## Zusätzliche Informationen

- \*1 May Ayim (geboren als Brigitte Sylvia Andler) war eine deutsche Dichterin, Pädagogin und Aktivistin der afrodeutschen Bewegung des 20. Jahrhunderts.
- \*2 Der originale Wortlaut war: »Crime is a ravaging beast in the city of Addison.« bzw. »Crime is a ravaging virus in the city of Addison.«
- \*3 Um herauszufiltern, wie wichtig die Sprachbilder tatsächlich sind, haben die Forscher:innen zusätzlich die politischen Überzeugungen der Testpersonen erhoben. Denn sie vermuteten, dass Republikaner eher dazu neigen, Kriminelle hart zu bestrafen und einzusperren, und Demokraten eher soziale Maßnahmen wünschen. Tatsächlich bevorzugten die republikanischen Teilnehmer:innen eher die harten Sanktionen, aber der Unterschied war deutlich geringer als jener, der durch die Verwendung der verschiedenen Metaphern hervorgerufen wurde.
- \*4 In einer [Studie aus dem Jahr 2017 \(englisch, Paywall\)](#) lasen Testpersonen einen Artikel, in dem die Bemühungen der USA, ihr CO<sub>2</sub>-Niveau zu reduzieren, metaphorisch als Krieg oder Wettlauf gegen den Klimawandel beschrieben wurden. Die Studie ergab, dass die Kriegsmetapher im Vergleich zum Wettlauf dazu führte, dass die Menschen die Dringlichkeit und das Risiko der Klimakrise stärker wahrnahmen und eine größere Bereitschaft zeigten, ihr Verhalten zu ändern.
- \*5 In [diesem Experiment aus dem Jahr 2016 \(englisch\)](#) wurden Polizist:innen Testpersonen entweder als Beschützer:innen oder Krieger:innen vorgestellt. Die Beschützer:innen-Metapher führte zu positiveren Einstellungen.

Lena Bäunker







Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

- \*6 Im [Jahr 2007 untersuchten Wissenschaftler:innen in einer Studie \(englisch, Paywall\)](#), wie sich Metaphern an der Börse auswirken. Einmal beschrieben sie Kursverläufe als willentliche Handlungen, und einmal als Bewegungen unbelebter Objekte. Metapher 1 führte im Vergleich zu Metapher 2 dazu, dass Anleger:innen eine Fortsetzung des Preistrends erwarteten.
  
- \*7 Ein Beispiel: Die [niederländischen Wissenschaftler:innen Steen, Reijnierse und Burgers \(englisch, PDF\)](#) fochten 2014 die Erkenntnisse der Kriminalitätsstudie der Uni Stanford an. Ihre 4 Experimente zeigen, dass allein das Lesen über Kriminalität zu einer stärkeren Präferenz für härtere Maßnahmen führen kann – unabhängig von der verwandten Metapher. Die Autor:innen kritisieren, dass die ursprüngliche Studie nicht klar zwischen dem Einfluss einzelner Metaphern und anderer metaphorischer Elemente im Text unterschied. Sie fordern genauere Untersuchungen, um zu bestimmen, wann und ob Metaphern tatsächlich das Denken beeinflussen.
  
- \*8 Auch deutsche Politiker:innen verwenden Metaphern gezielt. 2017 sorgte der CSU-Politiker Stephan Mayer für Aufsehen, als er Hilfsorganisationen im Mittelmeer als »Shuttleservice« bezeichnete.

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)


# Quellen und weiterführende Links

- #1** Das zeigen Umfragen der Tagesschau und von infratest dimap zur  
 Bundestagswahl 2025  
<https://www.tagesschau.de/wahl/archiv/2025-02-23-BT-DE/umfrage-1-ebensverhaeltnisse.shtml>
- #2** Darüber berichtet die Watson-Redaktion  
 <https://politik.watson.de/politik/nah-dran/678468782-afd-waehler-in-d-er-familie-wie-reagiert-man-wenn-eltern-abdriften>
- #3** Nachlesen kannst du die Studie in der »National Library of Medicine«  
 (englisch, 2011, Paywall)  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21373643/>
- #4** Darüber berichtete Zeit Online (2019, Paywall)  
 <https://www.zeit.de/2019/10/framing-sprache-manipulation-metapher>
- #5** Lobins Kommentar findest du hier (2019)  
 <https://www.sueddeutsche.de/kultur/framing-metapher-afd-ethik-sprachwissenschaft-1.4337984>
- #6** Mehr über seine Arbeit erfährst du im Buch »Metaphors we live by« von  
 George Lakoff und Mark Johnson, erschienen bei Chicago Press (englisch, 1981)  
<https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3637992.html>

Lena Bäunker

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten  
[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)

**#7** In diesem Essay erfährst du, warum wir so gern recht haben

 <https://perspective-daily.de/article/3334-dein-wissen-hat-grenzen-was-du-davon-hast-wenn-du-das-zugibst>

**#8** Seinen Beitrag findest du beim Magazin der Süddeutschen Zeitung (2022)

 <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/sprache/kriegerische-sprache-deutsch-91384>

*Lena Bäunker*

Wenn wir im Gespräch bleiben wollen, müssen wir sprachlich abrüsten

[perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG](https://perspective-daily.de/article/3606/y9SsIUjG)