

## Verantwortlich leben und reden- Von der therapeutischen Dimension der Worte

---

Predigt zu Jakobus 3,2-12 am Sonntag, 24. August 2014

Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust

Er ist intelligent, attraktiv und jugendlich. Der junge Mann ist jedoch schon über viele Jahre psychisch krank und befindet sich nun in einer Reha-Klinik. Leider gibt es so gut wie keine Fortschritte. Bei jedem neuen Therapieangebot blockte er sogleich ab. Immer hatte er zwei Sätze parat. „Das kann ich nicht. Das bringt mir nichts.“ Der Arzt sagte ihm schließlich in einem Gespräch: „Deine Worte sind dein Leben. Deine Worte sind deine Krankheit.“ Die negativen Einreden haben diesen jungen Mann krank gemacht. Sie haben sich dermaßen in sein Inneres gebohrt, dass sie ihn daran hindern, sich heilen zu lassen. –

Von dieser tragischen Geschichte las ich in einem kleinen Buch von Anselm Grün mit dem bemerkenswerten Titel „Einreden“.

Welche Bedeutung hat die Rede, haben die Worte eigentlich im Leben bzw. in einem Heilungsgeschehen? Wir haben den Bericht von der Heilung eines Menschen durch ein Wort Jesu Christi gehört (Mt 8,5ff). Der Bittsteller, - in diesem Fall nicht der Erkrankte selbst, sondern sein Vorgesetzter- formuliert diese von Zuversicht und Glauben geprägte Aussage: „Sprich nur ein Wort, so wird mein Diener gesund!“ – Nun belegen die vielen Heilungsberichte im Zeugnis des Neuen Testaments sicher sehr klar, dass die Worte, die Jesus sprach, eine Kraft hatten, neues Leben zu schenken. Ich frage mich allerdings auch, welche Bedeutung unsere eigenen Worte in unserem Leben haben. Wahrscheinlich ist vielen Menschen gar nicht bewusst, dass Worte eine enorme Kraft haben. Sie können nicht nur kränken, uns nicht nur lähmen, sondern sie können ebenso eine therapeutische, heilende Dimension haben.

So steht meine Predigt heute unter dem Thema

### Verantwortlich leben und reden- Von der therapeutischen Dimension der Worte

Die Erkenntnis, dass die Worte, die wir über unserem Leben aussprechen, ein wesentlicher Faktor in dem Heilungsgeschehen sind, gehört im heutigen Gesundheitswesen zum Allgemeinwissen. Sicher, nicht jede Erkrankung kann sich durch schlichte Worte „wegreden“. Wenn ich einen faulen Zahn habe, sollte ich mir nicht einreden wollen, dass dieser Zahn sich doch noch ganz gut im Mund hält. In den meisten Fällen muss dieser Zahn doch gezogen werden!

Dennoch ist die Einstellung, die ein Mensch innerlich und mit Worten einnimmt, ein wesentlicher Aspekt in einem Heilungsgeschehen. Diese Erkenntnis ist auch nicht völlig neu. Da sind nicht nur die Ansätze eines Positiven Denkens im 19 und 20. Jahrhundert, vertreten durch Namen wie Ralph Waldo Emerson, Oscar Schellbach oder Norman Vincent Peale, sondern wir denken auch an die neueren Erkenntnisse der Hirnforschung. Bei Wikipedia lesen wir summarisch **„Wenngleich das Konzept des Positiven Denkens kritisiert und teilweise als wirkungslos betrachtet wird, liefert die neuere Hirnforschung Anhaltspunkte dafür, dass gewohnheitsmäßige Denkmuster mittel- und langfristig Auswirkungen auf unsere Gehirnaktivität haben. Auch seien Suggestion und Autosuggestion zum Beispiel in der Schmerztherapie kurzfristig therapeutisch nutzbar.“**

Die Kritiker hingegen sehen in einem solchen positiven Denken und Reden, einem solchen „Einreden“ die Gefahr einer Autosuggestion, dass man sich also in eine Scheinwirklichkeit hineinreden will und somit einen Realitätsverlust hat. Da stellt sich also die Frage, welche Realität ich vor Augen habe, wenn ich rede, wenn ich denke, wenn ich bete. Was thematisiere ich in meinem Leben? Diese Frage ist sehr, sehr ausschlaggebend- gerade auch in einem Heilungsprozess. Thematisiere ich die Defizite, das Negative, das Vergängliche oder habe ich Gottes Zukunft vor Augen?

Unbestritten ist jedoch auch bei den Kritikern des positiven Denkens, dass die Worte in unserem Leben eine enorme Kraft haben. Und auch im Zeugnis der Bibel finden wir diese Aussage bestätigt. Jesus Christus sagt:

**Wie könnt ihr Gutes reden, wo ihr doch böse seid! Denn wovon das Herz voll ist, davon redet der Mund. Ein guter Mensch bringt Gutes hervor, weil er im Innersten gut ist. Ein schlechter Mensch kann nur Böses hervorbringen, weil er von Grund auf böse ist. Aber das sage ich euch: Am Tag des Gerichtes werden die Menschen sich verantworten müssen für jedes unnütze Wort, das sie gesprochen haben. Aufgrund deiner eigenen Worte wirst du dann freigesprochen oder verurteilt werden.**  
(Matthäus 12,34-37)

Ein Studienkolleg von mir hat sich seinerzeit dieses Wort Jesu sehr zu Herzen genommen. Er wurde immer schweigsamer, weil er so ein lockeres Mundwerk hatte, gerne einmal über andere lästerte und herumkritisierte. – Jesus sagt uns dieses ernste Wort sicher nicht, damit wir unseren Mund verschließen, sondern damit wir beim wahrsten Sinn des Wortes „verantwortlich“ leben und reden lernen.

Das Ziel ist also nicht ein Verstummen, sondern eine von Gottes Geist geprägte Kommunikation. Wo Liebe ist, da ist auch Kommunikation. Die Liebe teilt sich mit, sie offenbart sich. Gott ist ein Gott der Kommunikation und der Offenbarung. Er ist das Logos, das alles entscheidende Wort, das in Jesus zu uns gekommen ist (Jh 1). Er spricht- er spricht Worte des ewigen Lebens in Jesus.

Auch zu uns Menschen gehört die Kommunikation dazu. Wenn wir hier in einigen Gottesdiensten die Gebärdensprachdolmetscherinnen sehen, merken wir, wie lebendig auch die stillen gedachten Worte und Gedanken sein können. Die Kommunikationsfähigkeit des Menschen ist ein wesentlicher Bestandteil des Menschseins. Darin wird auch etwas von der Gottesebenbildlichkeit des Menschen erkennbar.

***„Das Menschlichste, was wir haben, ist die Sprache.“ ( Theodor Fontane)***

Die Worte, die wir denken, gebärden, schreiben oder sprechen bewirken in uns eine ganze Haltung zum Leben und sie haben einen enormen Einfluss auf uns und auf unser Umfeld.

Im Jakobusbrief des Neuen Testaments wird diese Tatsache ebenfalls sehr eindrücklich und bildhaft vor Augen geführt. Hören wir einmal hinein in diesen hochaktuellen Text:

### Jakobus 3, 2-12 ( Neue Genfer Übersetzung)

**2** Wir alle lassen uns ja oft und in vieler Hinsicht etwas zuschulden kommen, ´am meisten jedoch bei dem, was wir sagen`. Wenn jemand sich nie auch nur mit einem Wort etwas zuschulden kommen lässt, ist er ein vollkommener Mensch, der auch jeden anderen Bereich seines Lebens unter Kontrolle halten kann.

**3** Wenn wir einem Pferd das Zaumzeug ins Maul legen, machen wir uns damit das ganze Tier gefügig und können es so lenken, wie wir es wollen.

**4** Oder denkt an ein Schiff: So groß es auch sein mag und so heftig die Winde sind, denen es ausgesetzt ist, wird es doch von einem winzigen Ruder auf dem Kurs gehalten, den der Steuermann bestimmt.

**5** Genauso ist es mit der Zunge: Sie ist nur ein kleines Organ unseres Körpers und kann sich doch damit rühmen, große Dinge zu vollbringen. Wie ist es denn beim Feuer? Ein Funke genügt, um einen ganzen Wald in Brand zu setzen!

**6** Auch die Zunge ist ein Feuer; sie ist – mehr als alle anderen Teile des Körpers – ein Mikrokosmos unserer unheilvollen Welt. Unser ganzes Wesen wird von ihr vergiftet; sie setzt die gesamte menschliche Existenz in Brand mit einem Feuer, das die Hölle selbst in ihr entzündet.

**7** Es gelingt dem Menschen zwar, die unterschiedlichsten Tiere zu zähmen – Raubtiere und Vögel, Reptilien und Fische. Sie alle hat der Mensch gebändigt;

**8** doch die Zunge kann kein Mensch bändigen. Sie ist ein ständiger Unruheherd, eine Unheilstifterin, erfüllt von tödlichem Gift.

**9** Mit ihr preisen wir den, der ´unser` Herr und Vater ist, und mit ihr verfluchen wir Menschen, die als Ebenbild Gottes geschaffen sind.

**10** Aus ein und demselben Mund kommen Segen und Fluch. Das, meine Geschwister, darf nicht sein!

**11** Oder lässt etwa eine Quelle aus ein und derselben Öffnung genießbares und ungenießbares Wasser hervorsprudeln?

**12** Kann ein Feigenbaum Oliven tragen oder ein Weinstock Feigen, meine Geschwister? Natürlich nicht – so wenig, wie aus einer salzhaltigen Quelle Süßwasser fließt!

Aus der heutigen Neurologie wissen wir um die enorme Bedeutung der Sprachzentren im Gehirn des Menschen. Es ist vergleichbar mit einem Navigationssystem für unser gesamtes Leben.

Genau diese Erkenntnis wird uns von Jakobus bestätigt, wenn er sagt, dass ein Mensch, der seine Zunge in Zaum halten kann, der also verantwortlich redet, auch seinen gesamten Körper lenken kann. Der Apostel zeigt bildhaft auf, wie entscheidend der Umgang mit nur einem kleinen Satz oder Wort sein kann; Das ist wie ein Wald, der durch einen Feuerfunken in Brand gesetzt wird, wie ein Tropfen Gift oder wie das Ruder bei einem Schiff.

Aber auch der Aufruf zum Segnen, zu einem verantwortlichen Gebrauch der Worte leuchtet hier auf. Die Worte sollen wie eine gute Frucht sein, wie gutes, erfrischendes und genießbares Wasser.

Im Urlaub habe ich mich etwas mit den alten Kirchenvätern und ihrer Literatur befasst.

Schon in der frühen Christenheit haben die Väter des Glaubens sich mit der Wirkung der Worte und Gedanken auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen befasst. Evagrius Ponticus (+399) hat ein eigenes Buch geschrieben, in dem er über 600 solcher negativer Einreden aufzählt, die Menschen krank machen können. Und sodann stellt er dem die positiven Gegenworte – zumeist aus der Bibel – entgegen (genannt: Antirhetikon). Die frühen Kirchenväter und alten Mönche gingen davon aus, dass sich durch einen negativen Gebrauch der Rede ganze Grundhaltungen im Leben eines Menschen bilden, ja, dass das böse und schlechte Denken und Reden geradezu die dämonische und diabolische Welt ansaugt. Das Haupteinfallstor für eine Dämonisierung eines Menschen sahen sie im Missbrauch der Worte. – Aber auch der therapeutische Wert war ihnen deutlich. Diese Aussagen aus dem Jakobusbrief sind also in der Christenheit schon lange lebendig und nicht erst neu entdeckt durch einen Normen Vincent Peale oder die Hirnforscher des 21. Jahrhunderts.

Ich will uns nun im Folgenden drei Sprachebenen aufzeigen und daran praktisch verdeutlichen, wie ein therapeutischer Umgang mit Worten aussehen kann.

## **1 Die Worte, die ich über mich selber rede**

Als ich das zu Beginn erwähnte Beispiel vom jungen Mann in dem Reha Zentrum las, wurde ich selber an eine sehr prägende Erfahrung erinnert.

Als ich vor einigen Jahren von meinem Arzt hörte, dass ich sehr schwer erkrankt sei und meine Lebensaussichten nicht gut wären, brach in mir eine Welt zusammen. Die Panik ergriff mein Denken und Fühlen und ich wusste nicht mehr, wo mir der Kopf steht. Alles schwamm mir innerlich weg. Nach einigen Tagen legte ich mich mittags in mein Bett. Ich war todmüde, beim wahrsten Sinn des Wortes. Ich konnte jedoch keinen Schlaf finden. Vielmehr überlegte ich, wie ich mein Testament schreiben sollte und wie meine Frau Christiane wohl mit den drei Kindern allein zurechtkommen würde. Ich dachte darüber nach, wie meine Beerdigung sein soll.

Die Gedanken lähmten mich, sie raubten mir den Schlaf. Ich war todmüde. Doch dann betete ich nur kurz, wie man das ja oft in solchen verzweifelten Situationen macht: „Herr Jesus, erbarme dich meiner!“- Es war mehr ein verzweifelter leiser Hilferuf zu Gott. Doch dann war es mir, als würde Jesus direkt zu mir sprechen. „Was glaubst Du, mein Kind, wer über dein Ende bestimmt? Ich bin es. Glaubst Du, dass ich es machen kann, dass Du doppelt so alt wirst, wie der Psalm 18 Verse in Deiner Bibel hat?“ Ich fand diese Frage Jesu so ungewöhnlich, dass ich sie nicht wirklich ernst nehmen wollte. „Vielleicht bin ich so krank, dass ich mir nun noch solche Worte ausdenke“ dachte ich bei mir. „Ich fange wohl jetzt an durchzudrehen.“ – Doch diese Gedanken waren immer wieder da. Sie ließen mich nicht los und diese innere Stimme wurde immer klarer und lauter in mir. „Was glaubst Du? Wenn ich will, dass Du doppelt so alt wirst, wie der Psalm 18 Verse in Deiner Bibel hat, ist das für Dich eine Option?“ - Natürlich wusste ich nicht, wie viele Verse dieser Psalm hat, - wenn es nun nur 20 oder 25 sind, dann wären das ja auch keine tollen Aussichten! – Zum Glück lag da meine Bibel auf dem Nachttisch am Bett. Ich nahm sie und schlug hastig nach. Der Psalm hat 51 Verse. Schnell nachgerechnet: Dann müsste ich ja über 100 Jahre alt werden?! – „Glaubst Du, dass das bei mir möglich ist?“ hörte ich die Frage. „Ja, Herr, bei Dir ist alles möglich! Ich werde nicht an einer Krankheit sterben, sondern wenn Du mich rufst. Und vielleicht werden es ja 100 Jahre?“ – Ich kann Euch gar nicht mitteilen, wie therapeutisch diese Frage des Herrn für mich seinerzeit war. Meine ganzen Gedanken änderten sich spontan, meine ganze Lebenseinstellung. Nun konnte ich nicht einschlafen, weil ich mir darüber Gedanken machte, wie denn meine nächsten Jahrzehnte wohl

gestaltet werden könnten? Damals ahnte ich noch nicht, dass ich schon 13 Jahre später zum 4. mal Großvaterfreuden erleben darf. Ich gehe seitdem von einer Lebensplanung von 100 Jahren aus, das rechnet sich auch leichter und es beflügelt mich für die Zukunft. auch wenn die Krankheiten immer mal wieder heftig an meiner Lebenstür pochen. „Ich sterbe erst, wenn es der Herr sagt, und nicht, wenn eine Krankheit sich meldet!“

Das mag sich für manche sehr naiv anhören; und in gewisser Weise ist es das auch. Ja, es ist eine Kindlichkeit in diesem Vertrauen, Gottes Reden ernster zu nehmen, als unsere Panikworte.

*(Evtl. hier noch ein anderes Beispiel von einer Frau, die nach einer Heilung immer daran dachte, dass sie bald wieder erkranken würde. Sie thematisierte das im Gebet und auch vor anderen Menschen. Ständig sprach sie davon. Schon nach kurzer Zeit saß sie wieder gelähmt im Rollstuhl, ganz wie zuvor.)*

### **Was spreche ich über mich, über mein Leben?**

„ Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Ich bin nichts wert. Ich bin armselig, glaubensarm, undiszipliniert, krankhaft eifersüchtig, hässlich, todkrank, zu alt, um zu leben...“

Es gibt natürlich auch eine völlig unrealistische verbale Selbstüberschätzung. Ich denke an einen Mann, der auch viel Not erlebte. Wenn ich ihn fragte, wie es ihm geht, kam stereotyp die Antwort. „Sehr gut! Kindern Gottes geht es immer sehr gut! Über die Nöte sprechen wir nicht!“ Eine solche Blindheit soll uns hier heute allerdings nicht empfohlen werden!

Oder wir wissen vielleicht auch von Menschen, die meinen, dass sie in ihren Gebeten ihren Glauben darin unter Beweis stellen müssten, dass sie ihre Nöte ständig verdrängen. Sie kennen kein Klagen, bzw. sehen es als Unglaube an, wenn sie Gott ihre Not bringen. – Dazu will ich uns heute jedoch auch nicht auffordern. Wir sollen schon ehrlich sein. Aber wir dürfen die Realität Gottes nicht aus den Augen verlieren. **In der Selbsteinschätzung taufen wir unsere erfahrene Wirklichkeit in der angebrochenen Realität des Reiches Gottes. Wir tauchen mit unserer Zeitlichkeit hinein in seine Ewigkeit.**

Wir werden heute für kranke Menschen beten. Darf ich fragen, mit welcher Grundhaltung Du betest? Betest Du erwartungslos, ängstlich- nach dem Motto: Gott erhört mich ja so wie so nicht. Ich bin ein Stiefkind Gottes. Er mag mich wohl nicht. Ich will ihn auch nicht belästigen mit meiner Not. – All das mag fromm klingen, es ist aber nicht die Sprache des Glaubens und Vertrauens, die Sprache der Zukunft, die Gott mit Dir hat.

Thematisiere die Kernaussagen, die wir im Evangelium von Jesus lesen und finden. Es ist Gottes Wort über Dein Leben. Diese Wahrheit macht Dich frei und nicht das Herumrühren in den Sorgen und Zweifeln. Du könntest beispielsweise mit solchen Worten beten:

**„Herr, ich bin Dein geliebtes Kind. Deine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Sprich nur ein Wort, und ich werde heil. Ich gehöre ganz Dir. Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute meines Lebens gehört Dir. Du bist für mich mein Hirte. Du passt auf mich auf. Auch wenn ich den Tod schon vor Augen habe, so bist Du doch bei mir. Du verlässt mich nicht. Du hast die Kraft, zu heilen, zu trösten und**

**mir beizustehen. Ich bin nie allein. Du gibst meinem Leben einen Sinn. Dich will ich lieben von ganzem Herzen und von ganzer Seele und mit allen meinen Kräften und meinem Verstand und meinen nächsten wie mich selbst. Deine Liebe ist in mein Leben geflossen, durch den Heiligen Geist.“**

Ich könnte nun noch so weiter hineingreifen in diesen Schatz der heilsamen, therapeutischen Worte Gottes, die er in mein Leben spricht. Diese Worte spreche ich betend nach. Sie sind meine „Antirhetorika“, wenn mir negative und zerstörerische Gedanken und Worte kommen.

Diese therapeutische Wirkung meiner Worte, bzw des Wortes Gottes haben die Väter des Glaubens nicht nur in Bezug auf Krankheitsnöte beherzigt, sondern auch im alltäglichen Leben.

Ein Väterspruch zeigt, wie man ein positives Wort konkret einüben soll:

*„Wenn du dich vom Schlaf erhebst, so öffne sofort als allererstes deinen Mund zum Lob Gottes und stimme Lieder und Psalmen an. Denn die erste Beschäftigung, mit der sich der Geist morgens abgibt, hält an, so wie ein Mahlstein den ganzen Tag über mahlt, was ihm vorgesetzt wird, sei es nun Weizen oder Unkraut. Daher sei du immer der erste, um Weizen hineinzuworfen, bevor dein Feind Unkraut hineinwerfen kann.“ ( Zitiert bei A.Grün: Einreden. S. 30)*

Ich habe mir diese Weisheit schon früh in meinem Leben zu eigen gemacht und sie hat mich wohl sehr geprägt. Das erste, was ich in der Regel morgens spreche, ist ein Dankgebet oder ich spreche den Namen des Herrn Jesus laut aus. Ich danke Gott für mein Leben und für alles, was er für mich, für uns an diesem Tag vorbereitet hat. „Neuer Tag, neues Glück!“ sage ich auch zuweilen, aus tiefster Überzeugung. „Hurra, ich lebe! Halleluja!“ - „I will enjoy the miracles of this new day, Lord!“ usw.

Wir halten also fest, dass wir unseren Körper, unser Leben durch die Worte, die wir über uns selber und über unser Leben sprechen, beeinflussen können. Gottes Geist will uns hierzu das Wort ins Herz geben. Er will unser Sprachzentrum völlig belegen. **Wir verfügen nicht über Gottes Wirklichkeit und Wirksamkeit, aber wir sprechen davon, wie von einem vertrauten Land, einer Wahrheit, die uns bestimmt.**

Die therapeutische Dimension des Wortes ist allerdings nicht nur erfahrbar in dem, was ich über mich selber denke und spreche, sondern auch wie ich über andere, bzw. meine Umwelt rede.

## **2 Die Worte, die ich über andere und über meine Umwelt spreche**

Wie heißt es doch im Brief an die Epheser, Kap. 4,49?

**Lasst kein giftiges Wort über eure Lippen kommen! Seht lieber zu, dass ihr für die anderen, wo es nötig ist, ein gutes Wort hat, das weiterhilft und denen wohl tut, die es hören. Epheser 4,29**

Die Facetten des negativen Umgangs mit Worten sind uns- so denke ich- allen recht wohl bekannt. Da kam jemand zu mir und weinte und jammerte herzerreißend. „ Es ist unerträglich, wie viel negativ über mich/ uns geredet und gedacht wird! Und das in der eigenen Familie!“

Oder denken wir auch an die Gewohnheit des „Lästerns“- die nicht nur junge Leute gern pflegen. Sie schauen Menschen an, sie ziehen übereinander her, sie reden hinter dem Rücken anderer. Kaum ist der Chef im Zimmer, fällt auch schon ein negatives Wort. Wie viel wird Negatives übereinander

gedacht, geredet, geschrieben. Ich denke hier auch an so manche journalistische Entgleisungen in den Medien. Da werden Unwahrheiten einfach in die Welt gesetzt oder man muss sich mit „Schlammschlachten“ bei Facebook oder Twitter auseinandersetzen. **Nur wenige spitze Worte können eine ganze Beziehung grundlegend erschüttern.**

Und nun kommt das Fatale: Diese durch böse Worte besudelten Beziehungen sind nicht etwa gesundheitsförderlich. Wenn wir andere in den Dreck schleifen, werden wir selber darin umkommen. „Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein!“ heißt es im Volksmund.

Lerne es, den anderen zu ermutigen, ihn aufzubauen. **Richte nicht, sondern richte auf!** Das gilt auch besonders für Eltern mit pubertären Kindern und für Kinder mit pubertären Eltern.

Mancher erdreistet sich und wünscht dem Mitmenschen offensichtlich den Tod und Teufel an den Hals. Wir sprechen in diesem Zusammenhang auch von Flüchen. Das sind ausgesprochene Negativismen,- das sind eben nicht nur leere Worte, sondern Verwünschungen mit Folgen. Wer das nicht weiß, der lebt oberflächlich.

Ein Fluch kann nur durch einen Segen gebrochen und behoben werden.

Das Segenswort ist immer stärker als ein Fluchwort! Vergessen wir das in dieser zuweilen so verflucht wirkenden Welt niemals: **Wir sind zum Segnen berufen!**

Das nun bedeutet nicht, dass wir andere nicht auch einmal ermahnen müssen; auch in der Erziehung, in einer Ehegemeinschaft oder Freundschaft. Ich selber habe es mir schon vor sehr vielen Jahren mit zunehmendem Erfolg vorgenommen, niemanden zu ermahnen, wenn ich über der Not nicht auch emotional betroffen bin und darüber weinen kann. Wenn ich keine Liebe habe für den Menschen, den ich ermahne, kann ich es auch ganz bleiben lassen.

Kürzlich traf ich einen jungen Mann aus Israel. Wir stellten uns in einer Diskussionsrunde kurz vor. Er stellte sich mit folgenden Worten vor, die mir sehr gefallen haben: Ich will niemanden hier richten oder verurteilen. Das gewöhne ich mir gerade ab. In 99 % der Fälle, wenn ich das tue, stellt sich schon bald heraus, dass ich Unrecht hatte. Und das Gefühl muss man ja nicht pflegen, oder? “

Ein segnender Mensch, ein Mensch, der die Tränen des Mitleides kennt, ein Mensch, der nicht richtet, sondern aufrichtet, der lebt auch in einem gesunden Beziehungsfeld.

Auch hier wird die therapeutische Kraft der Worte deutlich. Mancher ist krank, weil er durch ständiges negatives Reden und Denken für seine Mitmenschen zu einer geradezu unerträglichen Nummer geworden ist. Dann sollten wir uns nicht beklagen, dass es um uns herum immer einsamer wird, wenn wir 99 % Negatives, Sorgenvolles und Halbherziges daher schwätzen, wie die ständigen Besserwisser- aber ohne Liebe. Das macht krank, ganz gewiss.

Ganz kurz möchte ich noch auf eine weitere Dimension der therapeutischen Wirkung von Worten Bezug nehmen.

### **3 Die Worte, die ich über Gott und zu Gott spreche**

Was für den Umgang mit Menschen gilt, das gilt noch viel mehr im Umgang mit Gott und mit der unsichtbaren Welt. Auch hier haben die Worte eine enorme Kraft. Wir denken etwa an das Bekenntnis oder auch an die Beichte oder an das gesprochene Lob und den Dank.

Leider gleicht unser Gebetsleben hier und da einer einzigen Nörgelparty vor Gott. Meine Frau las mir kürzlich einen sogg. Mutterwitz vor. Da ruft eine Mutter: „Kinder kommt nörgeln. Das Essen ist fertig!“ - Klingt die Einladung zum Beten für uns womöglich ähnlich: „Kinder kommt nörgeln. Gott aber hat etwas Gutes für Euch vorbereitet!“ – Wir sind dann zuweilen zwar fromm zurückhaltend, aber wir konzentrieren unsere Kommunikation vorwiegend auf Bitten oder Klagen. Doch ein therapeutischer Umgang mit den Worten setzt die Akzente anders. Er bettet die Bitten ein in eine Danksagung.

**In allen Anliegen kommt mit Bitten und Flehen und in Danksagung zu Gott! Philipper 4,6**

**Werdet voll Geistes, indem ihr redet in Psalmen, Lobliedern und geistlichen Liedern und dem Herrn in eurem Herzen singt und spielt. Sagt allezeit für alles dem Gott und Vater Dank im Namen unseres Herrn Jesu Christus!**

**Epheser 5,19-20**

**„Loben zieht nach oben- Danken schützt vor Wanken“** so heißt es einprägsam.

Wir loben Gott, weil er gut ist. Wir danken Gott, weil es uns gut geht und er uns in Zeiten der Not nahe ist, weil er für uns sorgt.

Sprechen wir auch vor Gott die Wahrheit über ihn aus, denn diese Wahrheit wird uns frei machen und sie hat heilende Wirkung.

„ Herr, sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund“ – das gilt für viele auch heute hier in unserer Mitte.

So lade ich uns heute ein, neu sensibel zu werden für ein verantwortliches Leben und Reden. Ich lade uns ein, die therapeutische Wirkung des Wortes Gottes und auch des guten menschlichen Wortes stärker zu nutzen. Gottes Geist segne uns darin.

Amen.