

10 Worte, die gut tun

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich Zeit nehmen, diesen Impuls zu lesen und sich vielleicht auch anregen zu lassen, die vorgeschlagene Übung auszuprobieren: 10 Worte, die gut tun.

Wenn ich darüber nachdenke, wie viele Worte, wie viele Sätze ich jeden Tag höre und wie viele Sätze ich spreche - mehr oder weniger gedankenlos oder wohlüberlegt, dann fällt mir auf, dass ich nur die allerwenigsten davon ganz bewusst wahrnehme. Und je mehr wir in einer Mediengesellschaft leben, umso größer ist die Sprachflut, oft vermischt mit einer Bilderflut und einer Dauerberieselung mit den jeweils aktuellsten Nachrichten oder einer Hintergrundkulisse aus Musik oder gar Lärm.

Wer kann sich da noch auf ein einzelnes Wort oder einen einzelnen Satz konzentrieren? Und dennoch bleiben manche Worte, manche Sätze in unserem Gedächtnis haften - besonders schöne Worte genauso wie provozierende oder verletzende, besonders markant formulierte Werbeslogans und immer wiederkehrende Schlagzeilen oder Ohrwürmer.

Andere Worte, andere Sätze, die etwas leiser daherkommen, die weniger aufdringlich und weniger emotional aufgeladen an unsere Ohren dringen oder in geschriebener Form unsere Augen erreichen, uns aber dennoch gut tun, haben oft das Nachsehen, werden gerne überhört und übersehen, geraten schnell in Vergessenheit.

Und das gilt erst recht in einer Zeit der Pandemie, die den einen noch mehr an Belastung zumutet und die anderen noch mehr in ihrer trostlosen Einsamkeit versinken lässt. Welchen Wert hat da ein von Herzen kommendes, aufmunterndes Wort? Und welche Bedeutung kann da ein gutes Wort zwischen den Zeilen gewinnen, wenn ihm Beachtung geschenkt wird.

Ich möchte Sie deshalb heute und an den kommenden Tagen dazu einladen, Ausschau zu halten nach Worten und Sätzen, die gut tun. Das können fast schon vergessene Worte sein, schon vor langer Zeit gehört, gesprochen, gelesen oder irgendwo aufgeschnappt, an die Sie sich wieder erinnern. Und das können auch Worte und Sätze sein, die gestern oder heute, vorgestern oder vor ein paar Tagen in Ihrem Alltag aufgetaucht sind - Worte, die gut tun, Worte, die der Seele Kraft und Trost, Freude und Wärme schenken.

Ich lade Sie ein, sich 15 Minuten Stille zu gönnen, das Wort und die Wirklichkeit, die wir "Gott" nennen, als ein Du in verschwiegener Nähe zu begrüßen und dann Ihre Aufmerksamkeit auf die Worte und Sätze zu richten, die Ihnen in den Sinn kommen. Helle und dunkle, freundliche und weniger angenehme Worte und Sätze werden Ihnen begegnen. Weisen Sie ihnen einen Platz zu irgendwo in der Nähe und suchen

Sie dann nach 10 Worten oder Sätzen, die Ihnen heute ganz besonders gut tun. Nehmen Sie sich Zeit, diese 10 Worte oder Sätze genau zu betrachten. Befragen Sie diese 10 Worte, was sie Ihnen heute zu sagen haben. Vielleicht halten Sie diese Worte und Sätze auch ins Licht der liebenden Nähe Gottes. Womöglich formulieren Sie sogar ein Gebet aus diesen 10 Worten und Sätzen.

Wenn Sie mögen, dann können Sie diese 10 Worte oder Sätze auch niederschreiben, um sie später noch einmal anschauen zu können.

Hilfreich ist es auch, wenn Sie danach noch ganz kurz darüber nachdenken, ob und wie sich Ihre Stimmung, Ihre Gefühlslage verändert hat durch diese Übung.

Und morgen - und wenn Sie mögen - wieder eine halbe Woche lang können Sie diese Gebetsübung wiederholen, über 10 Worte und Sätze nachzusinnen, die Ihnen gut tun. Welche Worte und Sätze tauchen im Verlauf dieser Tage immer wieder auf? Kommen andere hinzu? Bekommen manche Worte oder Sätze vielleicht einen anderen Klang?

Wenn Sie auch weiterhin Zeit haben oder sich Zeit nehmen wollen, dann sind Sie eingeladen, den nächsten Impuls runterzuladen und am Ende dieser Woche an einer Videokonferenz teilzunehmen, um sich über die Erfahrungen mit dieser Gebetsübung auszutauschen. Wenn Sie daran interessiert sind, dann schicken Sie mir bitte eine E-mail an franz.reitinger@kirche-bayern.de und ich sende Ihnen die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting am kommenden Freitag um 19 Uhr zu.

Wenn Ihnen das lieber ist, können Sie auch gerne bei mir anrufen unter der Nummer 0991 / 2965-13.

Ihr Stadtpfarrer Franz Reitinger, Deggendorf St. Martin