

Kirche in 1Live | 26.11.2015 floatend Uhr | Daniel Schneider

## Stumpf ist Trumpf

Stumpf ist Trumpf - Diese auf den ersten Blick etwas irritierende und abwertend klingende Botschaft bringt die nicht zu unterschätzende Wirkung von Wiederholungen auf den Punkt: Wichtige Dinge können gar nicht oft genug gesagt werden. "Ich liebe dich", zum Beispiel! Umgekehrt ist es allerdings anders. Sätze wie "Du hast es einfach nicht drauf" oder "Das ist ja mal wieder typisch." treffen direkt ins Schwarze. Das fiese dabei ist: Negative Sätze braucht man gar nicht so oft zu hören, damit sie sich tief in unser Herz einbrennen. Und sie kommen zu den unpassendsten Augenblicken wieder hoch. Der Selbstwert sinkt und ich fühle mich alles andere als geliebt.

Positive Sätze dagegen müssen immer und immer wiederholt werden. Fies, oder!? Wie sollen wir damit umgehen? Ich habe glücklicherweise auch viele Menschen kennengelernt, die den Kampf gegen die Negativsätze des Lebens aufnehmen. Sie geben nicht auf und werden nicht müde, ihren Mitmenschen durch eine Geste oder ein liebes Wort klarzumachen: Du bist gut! So wie du bist! Nicht, obwohl du die eine oder andere Schwäche hast. Nein, weil du du bist, bist du super!

Das geht runter wie Öl. Klappt in meinem Alltag nicht immer. Weil ich mich doch an der einen oder anderen Schwäche von mir und meinen Mitmenschen festbeiße. Das tut mir nicht gut. Und meinem Gegenüber auch nicht. Da hilft nur eins: Üben! Üben! Üben! Denn Stumpf ist Trumpf!!

**Sprecher: Daniel Schneider**