



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 17.08.2023 06:55 Uhr | Michelle Engel

## Wenn Worte Waffen werden

"Liebe ist Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation"...Ich bin Seelsorgerin in der Krefelder Innenstadt. Immer wieder kommen Leute zu mir, um sich etwas von der Seele zu reden. Ganz oft geht es dabei um Beziehungsprobleme. Und: Ganz oft bekomme ich dabei mit: Viele dieser Probleme fangen an in der Art, wie wir miteinander reden. Ich will es mal so sagen: Die meisten unterschätzen, welche Waffen sie da eigentlich mit sich tragen. Immer und überall. Was ich meine?

Worte können mitunter Waffen sein. Sätze wie: "Das hat mich umgehauen" oder "das hat gesessen" – die treffen ja auf einen Vorschlaghammer ebenso zu wie auf ein Wort. Wenn Worte so treffen, dann sind sie vor allem eins: verletzend.

Was das Ganze mit den Worten dabei so schwierig macht: Ob sich der oder die andere durch meine Worte getroffen fühlt, das liegt nicht mal so sehr an mir, sondern am anderen. Ja, und auch ich gebe zu: Manchmal verletze ich Menschen mit Worten, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie damit treffen würde.

Manchmal hab ich aber meine Worte ebenso wenig im Griff wie meine Gefühle. Vor kurzem ist mir das noch passiert: Es war ein Tag, an dem ich irgendwie mit allem unzufrieden war. Geladen mit negativer Stimmung. Dann: Anruf meiner Eltern. Ich soll etwas für Sie im Internet bestellen. Kein Problem, mache ich oft. Für mich sind das ja nur zwei Klicks. Aber an dem Tag, da klatsche ich meinen Eltern gegen Latz: " Ach Leute, ihr müsst dat auch mal selber schaffen"...und das mit maximaler Genervtheit.

Was war da passiert?

MaPa- die Kurzform für Mama und Papa in unserer Familie, waren einfach nur mein Blitzableiter. Meine eigene Unzufriedenheit, die hab ich MaPa einfach gegen den Kopf gedonnert. Bei anderen hätten ich mich vielleicht noch zusammen gerissen,...aber bei den Menschen, bei denen ich mir sicher bin, die lieben mich und nehmen mich auch in den nicht so tollen Momenten so an wie ich bin, schießen meine Worte manchmal übers Ziel hinaus...

Gerade mit Worten kann man so viel kaputt machen, bei sich selbst und bei anderen. Die Sprache, das gesprochene Wort ist mächtig.

Was aber tun, wenn auch die inneren Gefühle übermächtig sind? Alles runterschlucken? Das verletzt zwar die anderen nicht, das kann aber auch krank machen. Nämlich mich selbst. Damit die eigenen Worte nicht verletzen, braucht es eine doppelte Arbeit. Das eine ist: Zu meinen Gefühlen stehen, mich denen stellen.

Das ist Arbeit, sich zu fragen: Woher kommen diese Unwetter in meiner Seele? Was löst was aus?

Allein darum zu wissen, kann mir helfen, dass ich mich anders zu meinen Gefühlen verhalte.

Die andere Arbeit ist: Formen zu finden, mit diesen Gefühlen umzugehen, dass ich keinen verletze. Nicht unterdrücken, sondern kanalisieren. Denn: Zorn ist Zorn. Aber in welche Richtung geht er? Manche nutzen hierfür Meditation. Andere nutzen einen Sandsack. Und jetzt kommt noch ein Vorschlag aus meiner Religion: das Gebet. Sie haben richtig gehört. Das Gebet eignet sich wunderbar als Blitzableiter. Glauben Sie mir. Gott hält das aus, wenn Sie ihm Ihre Gefühle entgegen donnern. Er kennt sie eh. Bei ihm weiß ich all das aufgehoben in seiner Liebe.

Liebe ist Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation. Damit ich die Sprache der Liebe nicht verliere, damit meine Worte nicht zur Waffe werden, lohnt es sich, zu arbeiten. An mir. Es grüßt Sie herzlich, Michelle Engel, Gemeindereferentin aus Krefeld.