



21. Januar 2021

"Worte haben keine Energie, solange sie kein Bild auslösen."  
Virginia Satir (1916-1988)

#### 45. Text. Die Heldin stipt immer die Zeitung in die Marmelade

Ob Ihr es glaubt oder nicht, ich habe es getan. Wir saßen morgens gemütlich beim Frühstück, da streifte ein Stück der Zeitung Jens' Marmeladenbrot. Er protestierte heftig, ich solle nicht *immer* die Zeitung in seine Marmelade tunken. Dabei war es das erste Mal – vielleicht auch das zweite oder dritte Mal – in dreißig Jahren!



*Immer* ist selten ein freundliches Wort. Und es ist doch eine gemeine Unterstellung, dass ich so etwas Dummes wie Zeitungen in Marmelade einzutauchen *immer* machen würde. Bevor ich meine Empörung äußern konnte, musste ich wirklich lachen. Ich stellte es mir

vor, Stunde um Stunde dazustehen und in ein Marmeladenbrot nach dem anderen Zeitungen einzutunken. Aber es ging ja um Jens' Brot. Wie viel Marmeladenbrote kann er essen – und muss ich dann mit dem Stippen aufhören? Darf ich vielleicht auch mal zur Abwechslung in die Marmeladenbrote anderer Menschen...

Das kann man endlos weiterdenken. Und dann zeigt sich, dass *immer* schnell zu widerlegen ist, ebenso wahrscheinlich ein Nie, Alle, Jeder. Vielleicht kommt es auf die Formulierung an. Jens hätte sagen können: „Du hast gerade mit der Zeitung mein Marmeladenbrot berührt, das gefällt mir nicht!“ Vielleicht hätte ich dann auch gelacht. Merke: Hier gilt der Satz von Virginia Satir. Die Worte an sich sind nicht so böse, wie ich immer dachte.

Trotzdem gibt es Worte, die uns das Leben unnötigerweise erschweren. Und es gibt ihre hilfreichen Antagonisten, mit denen es etwas leichter ist. Dafür habe ich folgende Vorschläge:

immer	oft
nie	selten, nicht ausreichend für mich
zu schwer, zu weit	sehr schwer, sehr weit
ja, aber	ja, und (es ist schwer)
Ich kann das nicht	Ich kann das noch nicht
gut/schlecht - richtig/falsch	anders

Dann gibt es noch freundliche, gute, unterstützende Worte – und wir brauchen gerade ganz viel davon. „Bitte“, „danke“ und „gern geschehen!“ sind da nur der Anfang. „Alles in Ordnung“ – „hat nicht wehgetan“, wenn uns jemand anstößt, „Ich bin nicht in Eile“, wenn mir jemand *im Weg steht* – wobei *der Weg* ja in der Regel nicht meiner ist.



Und heute Morgen haben wir wieder ein Marmeladenbrot gegessen. Ich fragte: „Wo ist denn die Zeitung zum Eintunken?“ Jens' Antwort war: „Der Zug ist abgefahren.“

Das kam mir neuseeländisch vor.

Da kann ich mich nur dem altirischen Segenswunsch anschließen: Möge die Straße, die du gehst, mit deinen freundlichen Worten gepflastert sein.

Herzliche Grüße und bleibt alle gesund!