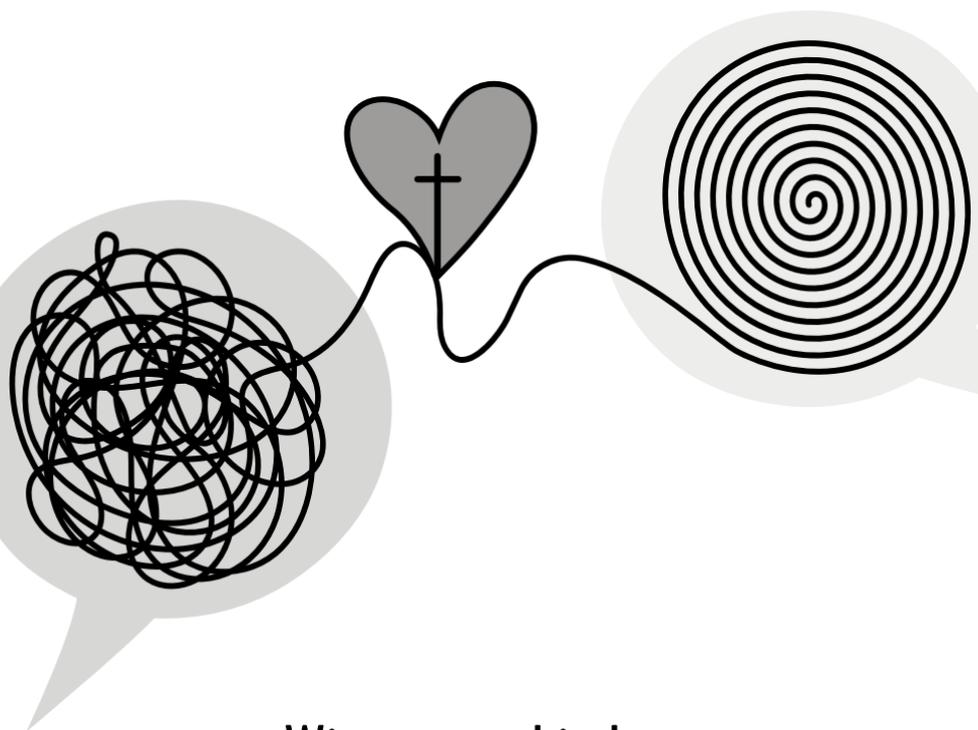


ELISABETH HAAG

EINANDER VERSTEHEN LERNEN



Wie uns verbindet,
was wir sagen

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R. Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2025 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen
Weiter wurden verwendet:
Lutherbibel, revidierter Text 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Lektorat: Mirja Wagner, www.lektorat-punktlandung.de
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart
Titelbild: Sybille Koschera unter Verwendung einer Grafik von Freepik; grelectric
Autorenfoto: © Eva-Maria Mrazek
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-01033-6
Bestell-Nr. 227.001.033

Für Wolfgang –

in Liebe und Dankbarkeit für dein großes Herz.

Nie warst du nicht für mich da.

Für unseren gemeinsamen Weg, unsere Entwicklung
auf dem Weg nach Hause.

Der Liste derer, denen ich darüber hinaus dankbar bin,
wäre unendlich lang. Daher danke von Herzen an alle,
die mit mir in Verbindung waren und bleiben.

Wie lange wollt ihr noch warten, bis ihr das Land in Besitz nehmt, das der HERR, der Gott eurer Vorfahren, euch gegeben hat?

Josua 18,3b

Denn er hat die Riegel deiner Tore fest gemacht und die Kinder in deiner Mitte gesegnet. Er hat deinem Volk Frieden geschenkt und dich mit bestem Weizen gesättigt.

Psalm 147,13-14

Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.

Sprüche 4,23

INHALT

Vorwort	9
1 Über die Sprache	24
2 Beobachtung und Interpretation	34
3 Gefühle und Gedanken	56
4 Bedürfnis und Strategie	116
5 Bitte und Forderung	142
6 Wahlmöglichkeit	157
7 Die besondere Schönheit von Konflikten	164
8 Empathie	178
9 Zuhören heißt lieben	194
10 Ehrlichkeit – Über das <i>Gewahrsein</i>	200
11 Entschleunigung	210
12 Wir Menschen und die Macht	228
13 Mein Land in Besitz nehmen – Heimkommen in meine wahre Heimat	247
Anmerkungen	256

VORWORT

Seit ich denken kann, bin ich auf der Suche nach Verbindung, nach Verstehen. Ich leide, wenn ich sehe, wie schnell eine Verbindung zerbrechen kann, wie häufig es passiert, dass wir Beziehungen verlieren. Kommunikation und Miteinander sind so wichtig für mich! Immer schon fühlte es sich für mich lebendig und freudvoll an, wenn es allen um mich herum gut ging.

Aufgewachsen in einer kinderreichen Familie – mit einem sehr geringen Abstand zum jeweils jüngeren Geschwisterkind –, waren Konflikte meist an der Tagesordnung. Immer wenn es dazu kam, dass die Beziehungsbrücke zum Gegenüber einen Riss bekam, war ich zutiefst unglücklich. In der Schule ging es mir nicht anders, und so litt ich unter dem mir ungerecht erscheinenden Blick und unter den wertenden Äußerungen der Lehrerin meinen Mitschülerinnen gegenüber, die vom äußeren Erscheinungsbild her oder leistungsmäßig den Anforderungen nicht entsprachen. Das tat mir zutiefst weh.

Ingeheim stellte ich mich auf die Seite der »Dummen«, der »Schwachen«, der »Ungewöhnlichen«. Jede Missstimmung beschäftigte mich. Ich wollte gern verstehen, wie es dazu gekommen war, ja, wie es grundsätzlich zu Konfliktsituationen kommen kann. Dabei wurde es mir immer wichtiger, alle Seiten zu verstehen.

Ich empfinde es heute so, dass mein Kapital bezüglich dieses Themas das ist, was ich selbst erlebt, durchdrungen, durchgestanden und auch erlitten habe.

Das war wahrscheinlich die Hauptmotivation für meinen späteren Beruf als Beratungslehrerin. Ich wollte die Sprache der im System Außenstehenden oder der Schülerinnen und Schüler hören,

wollte verstehen und gegebenenfalls für die »übersetzen«, denen es nicht so gut ging. Auch die Not der jeweiligen Lehrpersonen und Eltern versuchte ich zu verstehen. In Gesprächen wollte ich ihnen vermitteln, dass das Verhalten des Kindes aus dessen Sicht Sinn ergab. Gemeinsam suchten wir einen guten Weg des Verstehens, des Mitgefühls und des guten Miteinanders. Ich stand sozusagen im Dienst der Verbindung und versuchte alles zu tun, um diese zu unterstützen. Ich setzte mich leidenschaftlich dafür ein, dass alle gehört und die Bedürfnisse aller berücksichtigt wurden, anstatt neutral zu bleiben und mich neutral zu verhalten.

Ich glaube an die Kraft des Gesprächs, und so wurde gelingende Kommunikation zum Herzstück meiner privaten und beruflichen Interessen. Als großes Glück für mein Leben und die Beziehung zu meinem Mann erlebte ich, dass wir beide die *Gewaltfreie Kommunikation* kennenlernten und den Weg zur zertifizierten Trainerin bzw. zum zertifizierten Trainer gemeinsam gingen.

Denn: Gewalt fängt im Kleinen an.

Schon Mahatma Gandhi sagte sinngemäß, dass gewaltfrei zu sein nicht nur Verzicht auf Gewalt und Widerstand bedeute. Gewaltfrei zu sein sei eine viel schwierigere Aufgabe – nämlich Einfühlung in die Ängste, die Unwissenheit, Hilflosigkeit und Unsicherheit der Menschen und die Faktoren, die gewaltvolles Handeln hervorrufen würden. Martin Arnold prägte den Begriff »Gütekraft« bei dem Versuch, das Wort *Satyagraha*, das Mahatma Gandhi verwendet, ins Deutsche zu übertragen und den Begriff Gewaltfreiheit zu vermeiden, der zu eng greift. Gandhi ging es in Bezug auf Gewaltfreiheit um das Festhalten an der Kraft der Wahrheit und der Liebe.¹ Schon Jesus sagte: »Doch wenn ihr bereit seid, wirklich zu hören, dann sage ich euch: Liebt eure Feinde. Tut denen Gutes, die euch hassen« (Lukas 6,27).

Die *Gewaltfreie Kommunikation* ist für mich ein Schlüssel zu einem respektvollen Miteinander und zu einer wirklich funktionierenden Kommunikation. Bis heute fasziniert mich an der *Gewaltfreien Kommunikation* ...

- das ehrliche Ausdrücken meiner selbst,
- der faire Umgang in zwischenmenschlichen Beziehungen,
- das bewusste, respektvolle Miteinander und das empathische Wahrnehmen meiner selbst und meines Gegenübers,
- das ehrliche Ansprechen von Konflikten und
- die Bereitschaft, nach Lösungen zu suchen, die den Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht werden.

Marshall B. Rosenberg, den Begründer der *Gewaltfreien Kommunikation*, habe ich leider nicht mehr persönlich kennengelernt. Ich bewundere an ihm, dass er, obwohl er als Kind und Jugendlicher selbst aktiv und passiv Gewalt erlebt hatte, sich später als Erwachsener ganz klar für Gewaltfreiheit einsetzte – weltweit – und dabei, soweit ich das beurteilen kann, viele Grenzen überwand. Er arbeitete nicht nur in Kriegs- und Krisengebieten, sondern auch in Gefängnissen und gab sein Wissen weiter, ohne sich dabei materiell zu bereichern.

Die Neurobiologin Sarah Peyton schreibt in ihrem Buch *Selbstresonanz* über Marshall B. Rosenberg, dass er als Erster ausführlich über die Verknüpfung von Gefühlen und Bedürfnissen gelehrt und geschrieben habe. Laut ihr integriert *Gewaltfreie Kommunikation* das Gehirn, das heißt, dass die verschiedenen Hirnareale lernen, miteinander zu kommunizieren. Sie bringt Menschen also zusammen und hilft dabei, dass die beiden Hemisphären zusammenarbeiten.² Gerald Hüther, der bekannte deutsche Neurobiologe,

der insbesondere zur experimentellen Hirnforschung publizierte, meint sogar, dass *Gewaltfreie Kommunikation* die Speerspitze der gesellschaftlichen Veränderung darstelle.

Mein Glaubensleben

Bei all dem Positiven stoße ich dennoch an Grenzen: Mir fehlt oft eine klare geistliche Ausrichtung. Das eigene Bemühen oder die Kenntnis über gelingende Kommunikation allein machen noch kein sinnvolles Leben für mich aus. Oft verstehe ich etwas nicht, oft fühle ich mich klein und hilflos, finde selbst keine Lösung. Das war besonders dann der Fall, wenn ich in meinem Beruf mit extremen menschlichen Widrigkeiten konfrontiert wurde.

Wofür mein Herz brennt, ist mein Glaube an Jesus Christus. Erst spät in meinem Leben, nach einem jahrelangen Abstand von allem,

Das eigene Bemühen oder die Kenntnis über gelingende Kommunikation allein machen noch kein sinnvolles Leben aus.

was mit Religion und Glaube zu tun hat, beschäftigte ich mich mit dem christlichen Glauben. Anlass war eine tiefe körperliche und seelische Erschöpfung. Ich erholte mich zusehends, als ich mich voll Verzweiflung

und Vertrauen an den wandte, der sich selbst als das Leben, die Wahrheit und den Weg bezeichnete (vgl. Johannes 14,6). Ich erlebte und erlebe Gott als den, der die bedingungslose Liebe ist, dem nichts unmöglich ist und mit dem alles eine Bedeutung für mich hat. Er ist der, der jede noch so schwierige Situation wandeln kann. Ich durfte ihn als lebensrettend erfahren. Seither kann ich wirklich sagen, wie es im Psalm heißt: »Denn eines weiß ich: dass du, Gott, auf meiner Seite stehst« (Psalm 56,10b). Das Christentum ist keine Buchreligion, voll mit Anweisungen und Gesetzen, die ich erfüllen

muss. Ich weiß und ich erlebe es so, dass ein christliches Leben der Glaube an eine lebendige, stets gegenwärtige Person, Jesus, und die damit verbundene lebendige Beziehung zu ihm bedeutet. Jeden Tag neu, jeden Augenblick neu, individuell, spannend.

Gerne hätte ich so viel Vertrauen wie Oswald Chambers, der einmal sagte, dass Glaube vollkommenes Vertrauen sei, weil da kein Platz für den Gedanken sei, dass Gott uns jemals im Stich lassen könnte.³ Doch auch ich spürte, wie durch dieses Vertrauen Stück für Stück wieder Kraft in mein Leben kam. Es fühlte sich an, als würde ich nach Hause kommen, ja, wie ein Zu-mir-Zurückkommen.

Dabei wurde es so wichtig für mich, in meinem Inneren einen Ort zu entdecken, an dem alles sein durfte, eine innere Haltung zu entwickeln, die mir ein bewusstes Leben in Verbundenheit und Wahrheit schenkte. Den äußeren Ort fand ich in der Kirche. Wenn ich heute vor den Altar trete, erlebe ich einen Ort, an dem ich zusammen mit anderen gläubigen Christinnen und Christen meine Not, meine Wunden, meine großen und kleinen Fragen, meinen Schmerz und meine Gebrochenheit niederlegen kann, um sie Gott, der über alle Weisheit verfügt, zu bringen und um seine Führung zu bitten. Dort kann ich eine neue Perspektive hinsichtlich meines Schmerzes einnehmen. Es ist in letzter Konsequenz nicht mehr schlimm, im Gegenteil: Alles ist mir lieber als ein harmloses Leben.

Das Abendmahl bekam große Bedeutung für mich, denn in diesen Momenten war ich ganz aufmerksam, war vollkommen da. Voll Vertrauen legte ich alle Menschen und Situationen meines Lebens in Gottes Hände, um sie wandeln, ja, heilen zu lassen. Abendmahl heißt für mich auch, dass ich letztlich keine Angst mehr vor Widrigkeiten zu haben brauche, denn wenn ich mich ihnen zuwende, anstatt sie zu verdrängen, und mich um sie »kümmere«, beginnt bereits der Wandlungsprozess. Wenn ich mir Jesu liebender Gegen-

wart bewusst bin, über mich selbst hinaussehen kann und es zulasse, die Situation durch ihn wandeln zu lassen, weiß und fühle ich, dass Jesus immer da ist, mich sieht und mich hört.

Kommunikation – Kommunion, wie das Abendmahl im katholischen Kontext heißt: wortverwandtes Zentrum meines Interesses und Lebens. So viel Lebendigkeit, so viel Sinn, so viel Freude erfüllt seither mein Leben.

Das, was für mich in dieser meiner »christlichen Welt« oft zur Herausforderung wird, ist die Diskrepanz zwischen gelebtem Glauben und Religion, das Sichberufen auf Gesetzlichkeit und das Erleben und die Gefahr, das Leben zu »vergeistlichen«. Ich erlebe und beobachte das auch an mir selbst: Man kann hart werden, wenn man unbedingt gut sein will und meint, schon von vornherein auf der »richtigen Seite« zu stehen, und eigentlich mehr Antworten als Fragen ans Leben hat.

Es kann sich ein doppelter Boden, eine Art Doppelleben, ein Parallelleben entwickeln:

- hier extrem hohe Ansprüche an sich selbst, da das Alltagsleben,
- hier wenig Augenhöhe, Mitgefühl, Konfliktfähigkeit und Verbundenheit mit sich selbst, dafür viel »Ich sollte ...« und »Ich müsste ...«,
- hier wenig Ruhe und Spürfähigkeit, dafür gesteigerte Aktivität und dadurch Ausbeutung von sich selbst und anderen,
- hier der Glaube, alles zu wissen, und daraus folgend dann viele teils unausgesprochene Urteile über andere und sich selbst, reden über und nicht mit anderen und eine trennende oder verurteilende Sprache, wenn man sich sicher fühlt unter seinesgleichen.

Kurz: Man ist nach außen hin nett. Vordergründig nett. Marshall B. Rosenberg sagt jedoch, dass man sich vor netten Menschen in Acht nehmen solle.⁴ Warum? Nettsein ersetzt oft Echtsein, Wahrhaftigsein. Jede Medaille hat ihre Kehrseite, auch Nettsein, denn es kann eine Strategie sein, um echten Beziehungen, zu denen auch Spannung und Auseinandersetzung gehören, aus dem Weg zu gehen. Leider kann auch Religion manchmal ein Weg sein, um sich diese Vermeidungsstrategie nicht ansehen zu müssen. Das Ergebnis ist dann, dass man meint, durch Anpassung zu den sogenannten Guten zu gehören. Fühlt man sich unbeobachtet, kommt jedoch die Kehrseite des Nettseins oft sehr unschön zum Vorschein. Echte, im Körper gefühlte Freundlichkeit hat damit nichts zu tun. Echte Freundlichkeit ist eine Gabe des Heiligen Geistes.

Der weltweit bekannte Arzt und Autor Gabor Maté erforscht diesbezüglich die Zusammenhänge von schweren Krankheiten und der Schwierigkeit, auf die eigenen Grenzen zu achten sowie Nein zu sagen und Gefühle, vor allem Wut, ausdrücken zu können. Auch der Wunsch, vorwiegend die Bedürfnisse anderer erfüllen zu wollen, macht laut Maté krank. Und so bringt er es prägnant auf den Punkt, wenn er folgert, dass man an Nettigkeit also buchstäblich sterben könne – wohlgemerkt an chronischer Nettigkeit, dem Gegenteil von Authentizität. Für Maté bedeutet Authentizität demzufolge die Verbundenheit mit dem eigenen wahren Wesen: die persönlichen Grenzen zu achten und damit auch die der Mitmenschen, echt zu sein statt nett, dem eigenen wahren Wesen treu zu sein und die individuellen Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen wie die der anderen.⁵ Das Problem ist nur, dass all das im kirchlichen Kontext leider oft umgekehrt als Wert postuliert wird.

Religion ohne persönlichen Glauben birgt auch die Gefahr der Polarisierung, womit Moralisieren, Abwerten, Ablehnung, Gering-

schätzung, Trennung, Ein- und Ausschließen, stark hierarchisches Denken, Autoritätsgläubigkeit, Bewertungen und der Anspruch, »gut« sein zu müssen, Hand in Hand gehen. Unterschiede werden nach eigenen Maßstäben bewertet – je nach Zugehörigkeit zur jeweiligen Kirche –, anstatt sie als Bereicherung zu sehen. Man glaubt, auf alles eine Antwort zu haben, anstatt zu erkennen, dass wir »immer mehr von immer weniger wissen«. ⁶

All das gehörte, ohne dass es mir vorerst bewusst war, zur Realität meines christlichen Lebens. Es fühlte sich anstrengend an, im Land der Guten zu bleiben, mich anzupassen, brav zu sein, eigene Gefühle und Bedürfnisse wegzudrücken, zu tun, was andere von mir erwarteten. Meine treuen Begleiter waren Überforderung, Schuldgefühle und unterdrückter Ärger. Meine tiefe Sehnsucht jedoch war, mein Leben so gestalten zu können, dass es dem Leben entspricht, das ich mir wirklich von Herzen wünsche. Es soll nicht nur ein Gedankenkonstrukt sein, auf das ich mich mit all meiner Kraft ausrichte, sondern eine Haltung, die alle Ebenen meines Wesens beinhaltet, also Körper, Geist und Seele, Bewusstes und Unbewusstes. Ich wollte bewusst glauben, und doch mischte sich immer wieder Unbewusstes, Unbearbeitetes, Unverbundenes in meine Gedanken und Erfahrungen.

Erst später durfte ich erfahren, dass Glaube keine Frage der moralischen Anstrengung ist, sondern eine Frage der Anerkennung, dass ich ein Mensch bin, ein ganz normaler Mensch, der nicht alles wissen und können muss, der wohl aber im tiefsten Innern weiß, dass er geliebt ist. Dies war die Voraussetzung dafür, zu lernen, welch schönes und stimmiges Gefühl es ist, wenn mein Unbewusstes kohärent, also übereinstimmend mit meinem Leben, meinem Bewusstsein ist. Ich durfte in meinem Inneren sozusagen aufräumen, in meinem ganz eigenen Tempo, weil ich erkannte, wie eingeschränkt meine Sicht auf vieles war. Wie weit weg ich eigent-

lich oft von dem war, was in meinem Herzen und auf dem Grund meines wachsenden Bewusstseins lag und langsam ans Tageslicht kam.

Ich will eine glaubende, keine religiöse Frau sein. Ich glaube an Gott, daran, dass er die Liebe ist, ich glaube an das Leben, an meinen Mann, an unsere Ehe, an meine Kinder, an die Liebe und auch an mich selbst.

Heute bin ich überzeugt, dass nur Menschen, die Persönlichkeiten sind, mit Religion gut umgehen können. Menschen, die nicht in erster Linie ein äußeres identitätsstiftendes Gerüst brauchen. Menschen, die sich und ihr Inneres erforscht haben, ihr Inneres und ihre Abgründe und Sehnsüchte kennen und in Übereinstimmung leben können. Es lohnt sich, sich selbst wahrzunehmen, sich der eigenen Person zuzuwenden, sich ehrlicher Selbsterfahrung zu stellen – mit oder ohne professionelle Hilfe – und Unbewusstes zu reinigen, sodass es dann bewusst zu den eigenen Gedanken, Handlungen und Gefühlen und zum eigenen Glauben passt. Und es lohnt sich, seine Vergangenheit, die damit verbundenen hochwirkmächtigen Glaubenssätze und das Erlebte zu verarbeiten. Das ist so viel mehr als ein Gedanke, ein vager Wunsch, eine Sehnsucht. Es ist das Gegenteil von einem unfokussierten, zerstreuten und daher wirkungsarmen Leben. Es ist ein Leben ohne unbewusste Selbstsabotage.

Damals lebte ich einerseits in meiner *Gewaltfreien Kommunikations-Welt*, die mir viel Know-how für mein Leben ermöglichte – wahrhaft christliches Know-how –, quasi Christsein Learning by Doing. Ich bekam einen Schlüssel für viel Klarheit und Bewusstheit in die Hand und fand mich in einer Welt wieder, die nicht in »die Guten« und »die Bösen« eingeteilt wird. Allerdings vermisste ich in dieser Welt gleichzeitig auch Menschen, die bewusst glaubten, die eine persönliche und klare Beziehung zu Gott lebten und deren

Lebenswelt nicht endete, wo das für uns Menschen Sichtbare aufhört. Andererseits lebte ich in meiner christlichen Welt, in der ich zwar die Gemeinschaft mit Menschen genoss, die mit mir einen christlichen Weg gingen und mich darin bestärkten, Jesus nachzufolgen. In der ich aber auch oft genug die Übereinstimmung vermisste – natürlich auch bei mir selbst.

Und so versuchte ich, mir meinen eigenen Weg zu suchen, zu finden, zu erforschen und meine innere Haltung zu entwickeln, damit sie kohärent zu meinem Alltagsleben passte. Sozusagen mein Land in Besitz zu nehmen, wie es in Josua 18,3 so schön heißt. Meine intensive Beschäftigung mit dem Glauben unterstützte mich dabei, die *Gewaltfreie Kommunikation* in immer tieferer Dimension zu verstehen und sie als wahren Schatz in meinen alltäglichen Herausforderungen zu entdecken. Genauso erging es mir mit der *Gewaltfreien Kommunikation*, die mir half, Zusammenhänge zu verstehen, ein persönliches Gebetsleben zu entwickeln oder für Bibelstellen, die mir vorher nicht viel sagten, ein tieferes Verständnis zu entfalten.

Die Sehnsucht nach Übereinstimmung

Ich sehnte mich so sehr danach, dass sich meine Beziehung zu Gott lebendig und echt anfühlte. Sehnte mich danach, dass mein Leben *mein* Leben wurde, dass das, was ich tat, meiner Integrität entsprach.

Die Suche nach einer mir entsprechenden Spiritualität ermöglichte mir eine Art Dekonditionierung. Denn all das, womit ich mich zuvor identifiziert hatte, als wäre es mein wahres Selbst – vorwiegend Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze –, konnte ich hinterfragen. Die Fragen, die sich mir stellten, lauteten:

- Spiegelt mein Leben das wider, was ich wirklich verkörpern und leben möchte?
- Wer will ich sein?
- Wie will ich sein?
- Wie will ich in Beziehung sein?
- Wo möchte ich hin?

Wie schon erwähnt, hatte ich tiefes Mitgefühl mit den sogenannten »Unangepassten« oder »Bösen« – sowohl in der Schule als auch in meinem privaten Umfeld. Ich begriff, was sie alles tragen mussten, nämlich unter anderem die Projektionen derer, die sich selbst als »die Guten« erlebten.

Wir Menschen sind sehr oft gespalten. Wir sind so – aber auch anders. Wir sind nicht entweder oder, sondern sowohl als auch: stark und schwach, verbunden und verloren, zerstörerisch und aufbauend.

Wir sind topinformiert. Wir wissen so viel wie kaum in einer Zeit zuvor. Wir wissen um die Ungerechtigkeiten in unserer Welt, um die fragwürdige Verteilung der Ressourcen und um die Spanne zwischen Arm und Reich, die immer größer wird. Die Wälder des Amazonas brennen uns die Atemluft weg und wir wissen um die Komplexität unserer Welt. Wissen darum, dass das System weltweit ganz schnell kippen kann, wenn auf einem anderen Kontinent »ganz weit weg« eine Krise ausbricht. Sehr schnell kann das gehen! Wir wissen so viel – und doch scheint unser Tun so oft getrennt zu sein von diesem Wissen.

Meine Sehnsucht ist, das im Blick zu haben und mit den drei Aspekten – dem Wissen, dem Wollen und dem Tun – in Beziehung zu sein.

Letztlich wünsche ich mir Übereinstimmung und Einklang in all meinen Lebensbereichen: in den Kleinigkeiten, in meinem Alltag.

Und ich wünsche mir Eindeutigkeit in meinen menschlichen Beziehungen. Dabei ist nicht das Spektakuläre, sondern das kostbare Kleine mein Erfolg. Die Liebe zum Unvollkommenen. Mein tiefer Wunsch ist, dass es immer häufiger gelingen möge, der Mensch zu sein und zu werden, der ich sein möchte. Bei dem das Innere und das Äußere, Wort und Tat, Wollen und Vollbringen authentisch zusammenpassen.

Der Glaube an »etwas Höheres« oder ans Universum gibt mir persönlich keine Kraft. Ich möchte mich klar zum Christentum

Nicht das Spektakuläre ist
mein Erfolg, sondern das
kostbare Kleine, die Liebe
zum Unvollkommenen.

bekennen, weil ich glaube, dass unsere Erde ein erwachsenes, spirituelles Leben und die stärkende und erlösende Botschaft von Jesus braucht. Gott ist Person. Diesen mir so wichtigen Aspekt mag ich nicht ver-harmlosen oder verwässern. Ich wende

mich im Gespräch mit einem Menschen auch nicht an irgendwen, sondern eben ganz konkret an einen bestimmten Menschen mit einem bestimmten Namen, mit dem ich dann in Verbindung trete.

Ein bisschen Spiritualität, da wo es mir gerade in mein Leben passt, verlangt mir wenig ab bezüglich Hingabe, Begegnung und Jesu tatsächlicher Lehre. Richard Rohr schreibt:

Sentimentalität im Sinne von Rührseligkeit kann eine Form davon sein, dass wir eine wirkliche Beziehung vermeiden oder sie durch Emotionalität ersetzen. Das kennen wir ja auch in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir müssen zugeben, dass wir ständig in Versuchung sind, die Begegnung mit dem biblischen Wort Gottes zu vermeiden, um stattdessen eine Privatfrömmigkeit aus Quellen zu pflegen, die gewöhnlich über wenig Kraft verfügen, uns zu verändern oder die Lieblingsvorstellungen unseres Egos infrage zu stellen. Das

Wort Gottes dagegen führt uns die Wirklichkeit vor Augen, weist uns den Weg zur Umkehr und schenkt uns Stärkung und Trost – und zwar in dieser Reihenfolge. Die Herausforderungen durch Leid, Ungerechtigkeit und Zerstörung auf diesem Planeten sind derzeit so gewaltig, dass wir es uns einfach nicht länger erlauben können, uns mit einer Botschaft für die Kinderstube ... zufriedenzugeben.⁷

Ich glaube nicht an einen Gott außerhalb der Wirklichkeit, sondern an einen Gott in der Tiefe meiner Wirklichkeit. Mir ist die Authentizität meines Glaubens ein Anliegen, nicht ob mein Glaube stark oder schwach ist, sondern lebendig und verbunden mit einer tiefen Sehnsucht hin zu einer Wirklichkeit, die das, was ich sinnlich wahrnehmen kann, übersteigt. Eine Wirklichkeit, die größer ist, mehr weiß, liebesfähiger, stärker ist als ich. Ich will nicht, dass mein Glaube vorwiegend von Emotionen begleitet oder von subjektiv empfundener Sicherheit verschiedener Überzeugungen geprägt wird. Auch wünsche ich mir sehr, dass sich mein Leben und mein Glaube nicht nur in »guten Taten« erweist. Es geht mir darum, dass meine Beziehung zu Gott die Ganzheit meines Lebens verwandelt, den Stil meines Denkens, meines Sprechens und meines Handelns.

Ich möchte mich selbst kennenlernen in der ganzen Tiefe und Breite, um, ja, schließlich Gott kennenzulernen und mit ihm in tiefer Verbindung zu leben. »Wer sich selbst kennt, kennt Gott«, sagte der Heilige Clemens, ein Mystiker aus dem 13. Jahrhundert.

Um diese Absicht verwirklichen zu können, habe ich bisher kein besseres Werkzeug als die *Gewaltfreie Kommunikation* gefunden. Und das nicht, um mich wie eine Christin zu verhalten, sondern um Mensch zu sein in der Intention, Verbindung herzustellen, aufrichtig und glaubwürdig in dem zu sein, was ich spreche und lebe, und dem anderen und mir selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Es ist ein Geschenk, erfordert Kraft und Schönheit, anderen die volle Aufmerksamkeit schenken zu können, ohne dabei unehrlich zu sein.

Während meiner Suche begann ich in der Bibel zu lesen. Nicht so wie früher: gar nicht oder hier ein bisschen, da ein wenig oder ein paar alttestamentliche Geschichten, bekannt aus verschiedenen Kinderbibeln. Nein, ich las intensiver, stieg tiefer in die Texte ein. Bevor ich erkannte, dass die Bibel eine breite geistliche Kost anbietet und jeden Menschen auf seine Weise geradezu ernährt, neigte ich zum selektiven Bibellesen. Das änderte sich nun. Die Bibel ist ein Schatz. Allein schon deshalb, weil es immer und immer wieder heißt »Fürchtet euch nicht!«. Diese Worte schenken und schenken mir Trost, Kraft und Zuversicht.

Ich will den Weg der Vollständigkeit gehen, nicht den Weg der Perfektion.

Es ist ein echtes Abenteuer: Hier geht es um eine Tausende Jahre alte Kenntnis des Menschlichen und Göttlichen, um Geschichten, die im Innersten auch meine Themen und Geschichten sind, um all das, was mich als

Mensch beschäftigt: um Liebe, um Leben und Tod, um Konflikte, vor allem aber um Beziehung und Entwicklung.

Es ist in der Bibel viel von echten Heldinnen und Helden zu lesen. Auffallend ist, dass nicht nur ihre Erfolgsseite, sondern auch die Schattenseite erzählt wird. Das ermutigt mich, zu glauben, dass auch ich meine ganze Geschichte erzählen darf. Gott hält das aus. Er hält mich. Er hält mich aus. Nie ist er überfordert mit mir oder meinem Schmerz. Hudson Tylor soll einmal sinngemäß gesagt haben: Gott will nicht, dass ich meine Sorgen allein trage. Ich glaube, nur eine einzige hält er schon zu viel für mich.⁸

Am meisten fasziniert mich an der Bibel, dass sie eine Art Liebesgeschichte zwischen Mensch und Gott ist, ein Weg der Menschwerdung, der tiefen Heilung. Ein Weg, den wir nie allein gehen

müssen. Ein Weg in mein Innerstes, da wo Gott in mir wohnt. Vielleicht kann ich erst dann, wenn ich da – im Innersten – angelangt bin, letztlich meinem jeweiligen Gegenüber meine orientierende Sicherheit des Eigenen anbieten. Es geht nicht darum, dass ich Gott um Hilfe für die Durchführung meiner Lieblingsprojekte bitte, sondern dass ich verstehe, dass es um ein viel größeres »Projekt« geht.

| ÜBER DIE SPRACHE

Es gibt so viele verschiedene Sprachen auf der Welt, und sie alle dienen denen, die sie verstehen, zur Verständigung.

1. Korinther 14,10

Der Himmel verkündet die Herrlichkeit Gottes und das Firmament bezeugt seine wunderbaren Werke. Ein Tag erzählt es dem anderen, und eine Nacht teilt es der anderen mit. Ohne Sprache und ohne Worte, lautlos ist ihre Stimme, doch ihre Botschaft breitet sich aus über die ganze Erde und ihre Worte über die ganze Welt.

Psalm 19,2-5a



Sprache und der bewusste Umgang mit Sprache bedeuteten mir in meinem Leben schon immer viel. Mein Vater, ein Sprachwissenschaftler, und meine Geschwister hatten eine große Vorliebe, den Wörtern auf den Grund zu gehen und ihre Bedeutung und Herkunft zu suchen. Kaum ein Tag verging, ohne dass jemand ein Lexikon aus unserer großen Bibliothek holte, um einem Wort auf die Spur zu kommen. Mir gefiel das schon als Kind gut. Es faszinierte mich.

Sprache ist ein zentrales Thema unseres menschlichen Miteinanders. Aus der Bibel erfahren wir, dass Gott die Welt aus dem Nichts durch sein Wort geschaffen hat. Nur mit seinem Wort! Gott

sprach, und es entstand etwas: Licht, Erde, Pflanzen, Menschen. »Nur du hast Worte, die ewiges Leben schenken«, lesen wir in Johannes 6,68. Das bedeutet, dass Sprache Leben, ewiges Leben, schaffen kann.

Ändere deine Worte – ändere deine Welt

Meines Erachtens brauchen wir einen Kulturwandel, einen Sprachwechsel. Wie oft drücken wir uns missverständlich aus, wie oft schwingt Verachtung in unserer Sprache mit oder sogar Feindseligkeit, manchmal vielleicht auch als Ausdruck von verlorener Nähe.

Wir können mit Sprache eine Verbindung herstellen, aber auch Gräben ausheben und andere von uns wegstoßen. Sarah Peyton formuliert es so:

Eine Verbindung mit anderen oder dem Selbst entsteht, wenn die Worte resonant sind, während Worte, die kritisch, wertend oder versachlichend sind, das Gehirn spalten und Wärme im Keim ersticken.⁹

»Bist du sicher, dass du das richtig gehört hast?«

»Du bist aber sehr empfindlich!«

»Das ist jetzt aber keine genaue Beobachtung!«

Solche Sätze mögen vielleicht sachlich richtig sein, mit einfühlsamem Zuhören haben sie aber nicht viel zu tun. Sie tragen wenig dazu bei, mit dem anderen in eine resonante, also mitfühlende und bedeutungsvolle Verbindung zu treten. Sprache aber, die Menschen nicht miteinander verbindet, gleicht eher leerem Geschwätz – und aus diesem entsteht kein Leben. Schon in den Sprüchen Salomos lesen wir: »Bloßes Gerede aber führt in die Armut!« (Sprüche 14,23).

Doch selbst zu viele Worte können eine Art von leerem Geschwätz sein. Ich weiß, wovon ich hier schreibe, denn auch mir passiert es immer wieder, dass ich zu viel rede. In diesen Momenten spüre ich regelrecht, wie Energie von meinem Herzen abgezogen wird, und das fühlt sich ganz und gar nicht gut an.

Als Menschen können wir mit unseren Worten also Leben erschaffen. Gott selbst hat uns diesen besonderen Teil seines Wesens geschenkt. Natürlich können wir mit unseren Worten nichts Materielles erschaffen. Aber wir sind befähigt, Immaterielles durch unsere Sprache entstehen zu lassen. Ein freundliches Wort kann den Tag

unseres Gegenübers regelrecht zum Leuchten bringen.

Ein freundliches Wort kann den Tag unseres Gegenübers regelrecht zum Leuchten bringen.

Es macht deswegen auch einen enormen Unterschied, ob ich einem Kind sage: »Ich liebe dich!«, oder ob ich es andauernd kritisiere. Ein Kind muss spüren und hören, dass

es geliebt wird. Gerald Hüther spricht sogar davon, dass ein Kind mit einem inneren Kompass zur Welt komme, mit einem Gespür, einem tiefen Empfinden dafür, worauf es ankomme, worin seine Würde bestehe und was das Menschsein bedeute.¹⁰

Woher aber weiß ein Kind das? Und woran merkt das Gehirn, dass etwas eingetreten ist, das nicht gut ist? Oder wissenschaftlicher ausgedrückt, dass Inkohärenz eingetreten ist? Ein kleines Kind kann schließlich noch nicht aus Erfahrung wissen, was gut und richtig ist, was andere Menschen tun dürfen oder sogar müssen und was nicht, wie sie mit ihm umgehen dürfen und sollten. Doch laut Gerald Hüther leuchtet in Kindern sehr wohl ein inneres Warnsignal auf, wenn es nicht passt.¹¹

Nicht in Form einer Vorstellung, einer Idee, einer Überzeugung oder gar einer Forderung, sondern als ein sehr zartes

und das gesamte Kind durchströmendes Gefühl, eben als eine subjektive Empfindung. Das ist es, was alle Kinder schon mit auf die Welt bringen und was ihnen von Anfang an hilft, nicht alles mit sich machen zu lassen: ihr feines Gespür dafür, wie es richtig wäre, wie es selbst behandelt werden möchte und wie das Zusammenleben mit anderen gestaltet werden sollte, damit es gut – und jetzt dürfen wir den dafür passenden Begriff verwenden –, damit es menschlich, menschengemäß, also dem Menschen würdig ist.¹²

Sarah Peyton erklärt diesen Zusammenhang auf körperlicher Ebene folgendermaßen:

Das Verhältnis zwischen Worten und Taten wird vom Anterioren cingulären Cortex (ACC) – einem Teil des Gehirns, der zwischen dem Präfrontalen Cortex und dem limbischen Teil im Gehirn liegt – anhand der Kriterien Aufrichtigkeit, Übereinstimmung, Authentizität, Integrität und Wahrheit gemessen. Diskrepanzen sind also auch eine grundlegende Ursache von Angst.¹³

Übereinstimmung und Authentizität sind für uns Menschen folglich wohltuend und entspannend! Und so dürfen wir zu Gestalterinnen und Gestaltern unserer Welt werden und müssen nicht länger Opfer unsere Worte bleiben. Wir können bewusst wählen, was wir sagen, um Inkohärenzen zu vermeiden, und dürfen uns selbst beobachten, um auf diese Weise mehr und mehr wahrzunehmen, wenn wir aus Angst oder einem anderen uns unangenehmen Gefühl heraus sprechen. In der Folge werden wir auch einmal schweigen, denn uns wird immer mehr bewusst werden, dass unsere Worte Macht haben.

Auch dies hat Salomo in seinen Sprüchen wunderbar auf den Punkt gebracht: »Wer gern redet, muss die Folgen tragen, denn die Zunge kann töten oder Leben spenden« (Sprüche 18,21). Unzählige Bibelverse sprechen von der Wichtigkeit der Sprache, denn Sprache schafft Wirklichkeit.

Allerdings haben unsere Worte ihren Anfang immer in unserem Kopf. So wie wir denken, reden wir. Leider lassen wir das Denken oder zumindest das bewusste Denken oftmals weg. Es fühlt sich jedoch nicht nur gut an, das eigene Leben, das Miteinander und Sprechen ins Bewusstsein zu holen, sondern es hilft auch dabei, aus der Fremdbestimmung auszubrechen, hinein ins gesunde Kommunizieren!

Die eigene Herzenssprache kennenlernen

»Sie werden neue Sprachen sprechen«, lese ich in der Bibel (Markus 16,17b). Natürlich meint Jesus hier die Sprachen, die wir durch den Heiligen Geist geschenkt bekommen. Und trotzdem bedeuten diese Worte für mich auch, dass jeder Mensch herausgefordert ist, eine neue Sprache zu lernen. Eine ihm eigene Sprache, die übereinstimmt mit ihm und seinem Leben, eine Sprache, die Leben spendet.

Vielleicht kennst du den Film *Englisch für Anfänger*. Es ist ein indischer Kinofilm und mehr als nur ein Film über die Herausforderungen der Sprache. Mich hat er damals sehr berührt, denn er zeigt, dass Sprache erst dann wirklich ihren eigentlichen Zweck erfüllt, wenn sie zu einer Herzenssprache wird.

Der Film handelt von einer Frau namens Shashi, die mit ihrer Familie in Indien lebt. Ihr Ehemann und auch ihre Tochter machen sich immer wieder über ihr schlechtes Englisch lustig und demü-

tigen sie, denn Shashis Muttersprache ist Hindi, und Englisch zu sprechen fällt ihr schwer.

Als Shashi nun zu den Hochzeitsvorbereitungen ihrer Nichte nach New York fliegt, beschließt sie heimlich, einen Englischkurs zu besuchen. Endlich hat sie die Möglichkeit, Englisch zu lernen, und mit jeder Unterrichtsstunde wächst ihr Selbstvertrauen mehr und mehr. Shashis Nichte bekommt aber von Shashis geheimen Unterrichtsstunden Wind. Also lädt sie heimlich den gesamten Englischkurs plus Lehrer zur Hochzeit ein.

Auf der Hochzeit hält Shashi dann eine herzerwärmende Rede, natürlich auf Englisch, wenn auch grammatikalisch nicht einwandfrei. Doch die Worte kommen aus der Tiefe ihres warmherzigen Wesens. Mit dieser Rede überrascht sie nicht nur die Gäste und rührt sie zu Tränen, auch ihr Ehemann und ihre Tochter erkennen beschämt, dass sie Shashi in der Vergangenheit nicht wertschätzend behandelt haben. Shashi dankt in ihrer Rede auch Laurent, einem Kollegen vom Kurs, der ihr ein guter Freund geworden ist und so zu ihrem neuen Selbstwertgefühl beigetragen hat. Er habe ihr geholfen, zu sich kommen zu können. Erstaunlicherweise gibt Shashi weder ihrem Ehemann noch ihrer Tochter die Schuld dafür, dass sie so schlecht behandelt worden ist, denn ihr Problem war – wie sie meint – nicht in erster Linie ihr Mann oder ihre Tochter, sondern sie selbst, weil sie nicht bei sich war.¹⁴

Dieser Film macht einmal mehr deutlich: Es hat nichts mit Liebe zu tun, alles mit sich geschehen zu lassen, sich selbst gering zu achten und nicht für die eigenen Werte einzustehen. Auf diese Weise kann keine Verbundenheit mit sich und dem jeweils anderen entstehen. Dabei bedeutet mit sich selbst verbunden zu sein auch, die eigenen Grenzen und die des anderen zu spüren und zu achten. Ist das nicht der Fall, kann eine Beziehung enorm kräfte-

zehend werden. In der Folge wird es immer wieder zu Verletzungen kommen, die einen aufreiben und zermürben. Meist stauen sich unausgesprochene Gefühle an und unangemessenes Verhalten wird irgendwann zur Regel. All das kann in einer Beziehung zu Verstrickungen führen, die irgendwann nur noch schwer zu lösen sind.

Wendet man sich hingegen bewusst seiner verletzten Innenwelt zu und nimmt sich Zeit, um zu reflektieren, den Schmerz zu fühlen

Es hat nichts mit Liebe zu tun, alles mit sich geschehen zu lassen, sich selbst gering zu achten und nicht für die eigenen Werte einzustehen.

und zu benennen, kann ein Heilungsweg beginnen. So kann zum Beispiel in einer Paarbeziehung, in der beide diesen Weg gehen, eine sehr schöne Verbindung entstehen, weil sich alte Erfahrungen transformieren. Dazu braucht es aber Offenheit, Ehrlichkeit, die Bereitschaft, sich verletzlich zu zeigen, und eben Kommunikation:

Worte, die wahrhaftig sind und von innen kommen. Wenn man in der Lage ist, zu sagen: »Es tut mir weh, wenn du das sagst oder tust. Ich brauche hier deine Unterstützung, deine Hilfe, deine Achtsamkeit, auch, um mich selbst anders betrachten und verhalten zu können«, dann öffnet sich ein wunderbarer neuer Weg. Wer seine Worte ändert, ändert seine Welt.

Gewaltfreie Kommunikation

Vor vielen Jahren nahm ich, angeregt durch ein Buch von Marshall B. Rosenberg, an einem Einführungsseminar zur *Gewaltfreie Kommunikation* teil.

Marshall B. Rosenberg (1934–2015), ein US-amerikanischer Psychologe und international tätiger Mediator, gilt als Begründer

der *Gewaltfreien Kommunikation*. Sein Herzensanliegen war es, zur Veränderung gesellschaftlicher Strukturen beizutragen. Er war der Meinung, dass die Freude am einfühlsamen Geben und Nehmen unserem natürlichen Wesen entspricht, und er fragte sich, was genau geschieht, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten. Und auch umgekehrt: Was macht es manchen Menschen möglich, selbst unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Verbindung zu bleiben?

Rosenberg war geprägt von einer nicht gerade gewaltfreien Kindheit und Jugend, auch wegen der gewaltsamen Rassenkonflikte 1943 in Detroit, Michigan, wo er mit seiner Familie lebte.¹⁵ Wegen seiner jüdischen Religionszugehörigkeit wurde er regelmäßig von seinen Mitschülern geschlagen und schlug auch zurück. So war er immer wieder in Schlägereien verwickelt. Zur gleichen Zeit beobachtete er als Kind staunend, wie liebevoll sein Onkel Marshalls Mutter dabei half, seine sterbenskranke, gelähmte Großmutter zu pflegen. Der Onkel strahlte dabei, es schien ihn mit großer Freude zu erfüllen. Er fragte sich, warum das so ist. Warum es Menschen wie seinen Onkel gab und Menschen, die fähig sind, andere zu töten.¹⁶

1963 entwickelte er die *Gewaltfreie Kommunikation* als einen Weg zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen und einen Weg zur Konfliktlösung. Er beschäftigte sich mit den Umständen, die unsere Fähigkeit, einfühlsam zu bleiben, beeinflussen, und war erstaunt über die entscheidende Rolle der Sprache und des Gebrauchs von Wörtern. Dadurch entdeckte er einen spezifischen Zugang zur Kommunikation – zum Sprechen und Zuhören –, der die Möglichkeiten erweitert, selbst unter herausforderndsten Umständen menschlich zu bleiben. Rosenbergs Erbe lebt heute in der Arbeit unzähliger Menschen auf der ganzen Welt

weiter, die die *Gewaltfreie Kommunikation* nutzen, um Beziehungen zu heilen, Konflikte zu lösen und Frieden zu schaffen.

Im Rahmen des Seminars stellte uns nun die Seminarleiterin auch das Vier-Schritte-Modell nach Rosenberg vor, das dabei hilft, eine einfühlsame Kommunikation zu verwirklichen. Dieses Modell kann helfen, mehr Bewusstheit in unsere Kommunikation zu bringen:

- **Beobachtung und Interpretation:** Ich beschreibe eine konkrete Situation oder Handlung, die ich beobachtet habe, wertfrei in meinen eigenen Worten. Ich kann meine Beobachtung von meinen Interpretationen unterscheiden.
- **Gefühle und Gedanken:** Ich drücke meine Gefühle aus, indem ich von mir spreche, und vermeide dadurch Anschuldigungen meines Gegenübers. Ich weiß, dass ein Gefühl etwas anderes ist als ein Gedanke.
- **Bedürfnis und Strategie:** Ich kenne meine Bedürfnisse, die ich hinter meinen Gefühlen erkennen kann. Ich weiß, dass meine Bedürfnisse in meinen Verantwortungsbereich gehören und nicht ein anderer für deren Erfüllung zuständig ist. Ich habe die Wahl, meine Bedürfnisse durch unterschiedliche Strategien zu erfüllen.
- **Bitte und Forderung:** Ich bitte mein Gegenüber wertschätzend um eine konkrete Handlung und akzeptiere ein eventuelles Nein auf meine Bitte. Ich kann Bitte und Forderung voneinander unterscheiden.¹⁷

Mein erster Gedankenimpuls war: *Das ist ja einfach! Das ist nachvollziehbar! Das kriege ich hin!* Was ich zu diesem Zeitpunkt allerdings noch nicht ahnte: Das war erst der Anfang eines lebenslangen Lernprozesses! Diese vier Schritte in mein Leben zu integrieren,

sollte alles andere als einfach werden, wenngleich es umso bereichernder war.

Es ist, als würde ich eine Fremdsprache lernen, bei der es viel mehr um meine Haltung als um die Richtigkeit meiner Wortwahl oder um rhetorische Technik geht. Ja, es gilt, an meiner Haltung zu arbeiten, und das braucht Zeit. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Bewusstheit. Es geht letztlich um Bildung.



ALS ERINNERUNG

Ich darf alles fragen und alles offen auf den Tisch legen.
Ich darf mich trauen, Ungewohntes zu fragen. Ich muss nichts vortäuschen.

Ich darf sagen, was ich denke und fühle.

Ich möchte mich von Herzen darüber freuen, ich zu sein.

Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Sprache, meine Handlungen und meine Gefühle. Das schließt auch die Dinge ein, die ich unterlasse, zu tun.

Ich sehe mich nicht mehr als Opfer. Ich bin für meine Sprache verantwortlich und werde mir dessen mehr und mehr bewusst.

Es braucht Zeit, eine neue Sprache zu lernen, eine Sprache des Lebens, eine Sprache des Friedens, eine Sprache des Herzens. Und das ist in Ordnung.

Ich möchte *mit* anderen Menschen reden statt *über* sie.

Ich trage nicht dazu bei, Gerüchte zu schüren.