

## Von Fluch und Segen

„Du gehörst in die Dumm-Schul“, „Du bist wirklich eine Niete“, „Aus dir wird nie was“ - solche Sätze, von einer genervten Lehrerin oder einem enttäuschten Vater unbedacht geäußert, können eine lebenslange Wirkung entfalten. In der Psychotherapie begegnet man immer wieder Menschen, für die dergleichen Worte, von einer für das Kind machtvollen Person seinerzeit gesprochen, gewissermaßen zur Überschrift ihres Lebens geworden sind, und sie bemühen sich jahrzehntelang, sie zu widerlegen – oder auch zu erfüllen. Jeder Misserfolg oder jeder Erfolg wird wie in einem inneren Dialog in die Waagschale geworfen: „Siehst du, wieder versagt: Du hast es ja gleich gesagt“ oder: „Siehst du, ich hab's doch geschafft – was sagst du nun?“

Worte sind, sozusagen, Zauber: Sie rufen in unserem Gehirn ein Netzwerk von Assoziationen, Bildern, Erinnerungen, Gefühlen, Körperhaltungen und sogar Handlungsimpulsen hervor. Das meiste von diesem Netzwerk ist unbewusst und entzieht sich der willkürlichen Steuerung – Worte aber können wir beeinflussen. Wir können versuchen, die Welt probenhalber anders zu beschreiben als bisher, und damit das Tor öffnen für andere Erfahrungen. „Ich bin willkommen“ zum Beispiel: Wie, wenn ich mit diesem Satz im Sinn auf andere Menschen zugehe? Oder: „Ich schaffe alles, was ich mir vornehme“, oder: „Ich bin geführt“. Zunächst sind das zwar nur Worte. Um wahr und gültig zu werden, muss sich ebenfalls ein Erfahrungs- und Gefühlsnetzwerk um sie herum entwickeln. Das kann nur geschehen, wenn wir sie in der Welt erproben.

Natürlich können es auch segensreiche Worte sein, die uns leiten: „Du schaffst das schon.“ „Ich traue dir das zu.“ „Du bist wirklich begabt.“ Worte, die zu Glaubenssätzen werden, die unsere Erfahrungen und Gefühle färben oder sogar bestimmen.

Fluch oder Segen: Als Kinder sind wir dem ausgeliefert, was unsere Erziehungspersonen in uns einpflanzen. Als Erwachsene kann es wichtig sein, uns solche Worte, die zu Glaubenssätzen geworden sind, bewusst zu machen und aktiv zu ändern, wenn sie hinderlich oder gar zerstörerisch wirken.

Und als LehrerInnen und ErzieherInnen, als TherapeutInnen und als PfarrerInnen, als Eltern, aber auch als FreundInnen, NachbarInnen und KollegInnen: Hüten wir unsere Zunge!