

# Kirche im hr

---

01.06.2023 um 00:03 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von  
Marcus C. Leitschuh,  
Katholischer Religionslehrer und Autor, Kassel

## Sag etwas Nettes!

In Nordamerika begeht man heute einen besonderen Gedenktag. Heute ist der „Sag-etwas-Nettes-Tag“. So ungewöhnlich das vielleicht klingt, aber ja, ich finde diese Aufforderung ganz hilfreich. Hand auf Herz: Ich ertappe mich nicht selten dabei, dass mir eher etwas Kritisches über die Lippen kommt. Auch wenn es gut gemeint ist, mit Kritik kann man schnell dabei sein. Aber etwas Nettes sagen? „Nett“, das gilt sogar als negativer Begriff. Ich übersetze „nett“ jetzt mal mit „dem Leben zugewandt“. Das klingt schon besser. Hinsehen, was mein Gegenüber gut kann. Hinhören, wo er recht hat. Hineinfühlen, wie es ihm oder ihr geht. Aus der Bibel kenne ich viele Geschichte, in denen Jesus mit schrägen Typen zusammen ist.

Jesus lebt es vor: zugewandt, offen, hilfsbereit! Das kann ich auch

Aber statt Kritik gibt es zunächst auch gute Worte. Jesus hört zu. Jesus ermutigt. Jesus baut auf und vergibt Schuld. Etwas Nettes über jemanden sagen, das bedeutet, dass ich mich mit ihm beschäftige. Es bedeutet aber auch, dass ich etwas Gutes sehen will. Mir fällt das oft genug schwer. Genau deshalb finde ich das Vorbild Jesu so hilfreich und auch diesen ungewöhnlichen Gedenktag. Es braucht solche eine Erinnerung, damit es nicht aus der Mode kommt. Gemeint ist, etwas Nettes sehen und auch sagen. Machen Sie bei der nächsten Begegnung einfach mal diese Übung: Lenken Sie Ihre Beobachtung

nicht auf die Schwächen, nicht auf die offensichtlichen negativen Eigenschaften. Denken Sie sich vielmehr: Was fällt mir Gutes bei diesem Mitmenschen auf. Was könnte ich Nettes sagen. Ich bin mir sicher: Dieser Blick verändert nicht nur Ihr Sprechen, es verändert auch sie. Am Ende stärkt es die guten Lebensgeister, Kräfte und Fähigkeiten. Genau dazu kann dieser Tag beitragen. Also: Sagen Sie heute etwas Nettes zu einem Mitmenschen und freuen Sie sich, wenn Ihnen nette Worte geschenkt werden.