

16.09.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Clemens Weißenberger,

Katholischer Pastoralreferent, Frankfurt

Reden hilft

Ganz geknickt war sie bei der Gruppeneinteilung der Ferienspiele im Sommer. Meine jüngste Tochter wusste sich nicht mehr zu helfen, dann schossen ihr die Tränen ins Gesicht. Beim Weggehen hab' ich das gesehen, bin nochmal zurück. „Was ist denn?“, hab' ich sie gefragt. Sie schluchzte: „Ich will doch mit meiner Schwester in einer Gruppe sein heute. Hier kenne ich gar niemanden.“ Und dann hat sie ein paar weitere Tränen verdrückt, war ganz niedergeschlagen. Ich habe ihr dann versucht zu helfen. „Hast du mal mit den Gruppenleitern gesprochen?“ habe ich sie gefragt. „Rede doch mal mit denen, ob du die Gruppe wechseln kannst.“ Und schluchzend meinte sie: „Ich traue mich nicht“. Also bin ich mit ihr hin, sie hat nachgefragt. Und tatsächlich: Selbstverständlich konnte sie die Gruppe wechseln und mit ihrer Schwester glücklich den Tag verbringen. Bevor es losging, hat sie dann noch gesagt: „Du hast recht Papa, reden hilft!“

Extra Zeit für Reden einplanen

Das ist mir seitdem im Kopf: Reden hilft. Eigentlich eine Binsenweisheit. Aber so wichtig. Im Beruf zum Beispiel, wenn ich im Dienstgespräch erzähle, was in der vergangenen Woche dran war, was gelungen oder auch misslungen war, woran ich gerade arbeite, was ich vorhabe, was ansteht. Wir haben dafür in unserer Agenda extra Zeit vorgesehen. Reden hilft.

Wir versuchen, uns bei Abendessen auszutauschen

Auch in der Familie kommt das meistens zu kurz. Beruf, Schule, Ehrenamt, Sport, Musik, da steht oft so viel an. Wir versuchen wenigstens beim Abendessen vom Tag zu erzählen. Selten reicht die Zeit, es gibt zu viel zu berichten. Vieles erledigt jede und jeder zwar für sich. Aber wir tauschen

uns abends aus und dann treffen wir gemeinsam Verabredungen und planen Dinge gemeinsam zu erledigen. Denn auch hier gilt: Reden hilft.

Mir hilft besonders das Reden mit Gott

Was mir besonders wichtig ist: Das Reden mit Gott. Ich genieße es wie gestern am Sonntag, in die Stille des Gottesdienstes zu gehen, nachzudenken, was die vergangene Woche gebracht hat. Was ist mir gelungen? Aber auch: Was schwerfiel, misslungen ist und daneben war. Und dann: Was wird die kommende Woche so alles bringen. Im Gebet sage ich Gott, worum ich bitte, wo ich seinen Geist brauche, damit ich Kraft bekomme für meine Aufgaben und Vorhaben. Ich denke über mich nach und darüber, was Gott will. Ich merke: Nach einer Stunde bin ich wenigstens für kurz ein anderer Mensch. Denn auch hier gilt: Reden hilft.