

29.09.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Gerne!

Also neulich habe ich mit zwei Nachbarinnen beim Rewe gestanden. Ich habe längst vergessen, worüber wir eigentlich gesprochen hatten. Aber eine der beiden hat um eine Telefonnummer gebeten. Gerne, hat die Angesprochene gesagt. Dann ist sie ihrer Wege gegangen. Wir waren nur noch zu zweit. Mein Gegenüber hat gesagt: „Ist dir aufgefallen, dass immer häufiger ‚gerne‘ gesagt wird statt ‚bitte‘“? Ich glaube, sie hat recht. Und meine Nachbarin hat noch hinzugefügt: „Mir gefällt das gut. Ich glaube, ‚gerne‘ kann man nicht sagen, ohne es zu meinen.“

Was macht den Unterschied zwischen Floskel und spontanem Satz?

Ich war mir nicht sicher, ob ich das auch glaube. Aber heute denke ich, es ist der Unterschied zwischen einer Floskel und einem spontanen Satz. „Bitte“ zu sagen haben wir meist gelernt, da denkt man sich nichts dabei. Es ist ein Reflex. Aber wenn ich sagen will: „Hey, das war mir wirklich eine Freude, dir zu helfen“, oder „Habe ich echt gerne gemacht“, dann scheint eine Floskel oft nicht ausreichend.

Ich durchbreche ein gewohntes Muster

Ich bin mir aber sicher: Auch Floskeln erfüllen eine Aufgabe. Und auch Floskeln können mit Gefühl gesagt werden. Sie sind viel besser als nichts zu sagen. Aber etwas anderes als die Floskel zu benutzen, heißt: Ich muss mir Gedanken machen. Heißt: Ich durchbreche ein Muster. Das ist immer wirksamer, als auf alten Bahnen zu bleiben und lässt mich aufmerksam werden.

Gebete kann ich gedankenlos daher sagen oder selbst formulieren

Mich erinnert das an ein Gebet, das ich auswendig gelernt habe. Ich kann es gedankenlos daher sagen. Dabei kann es mich zum Denken bringen. Aber ich kann auch mein eigenes Gebet formulieren. Dabei denke ich von Anfang an, komme zu mir, drücke etwas ganz Persönliches aus. Manchmal kann ich das nicht. Vielleicht fehlt mir die Kraft oder die Energie. Dann freue ich mich sehr über ein Gebet, das meine Gedanken lenkt.