26.07.2026 um 07:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Ein einziges Wort

In der katholischen Messe gibt es einen immer wiederkehrenden Satz, den ich sehr gerne mag. Er heißt: „Und sprich nur ein einziges Wort, so wird meine Seele gesund.“ Der Gedanke ist verlockend. Ich frage mich: welches Wort könnte das sein? Ist es ein Zauberwort wie Abrakadabra, das eigentlich nichts bedeutet? Ich glaube, eher nicht. Ich glaube, es ist ein Wort, das ich verstehe. Aber eines, dass ich nicht beachtet habe.

Ja oder Nein – welches Wort verändert das Leben?

Manchmal denke ich, es könnte ein „Ja“ sein. Einfach mit großer Autorität – eben von Gott ausgesprochen: Ja, zu allem, was ich mitbringe. Meinen Ängsten, meinen Sorgen. Es würde bedeuten: Ich sage voll und ganz Ja zu dir. Aber dann spüre ich: So schön es wäre, ich kann es nicht annehmen. Ich muss noch so viel lernen, mich weiter entwickeln. Ich hab noch nicht das Gefühl gut zu sein, so wie ich bin.

Dann denke ich: Es könnte auch ein „Nein“ sein. Ein Nein zu all den Dingen, die mich ablenken. Zu dem, was mich hindert richtig gut zu werden. Aber nun habe ich schon zwei Wörter. Ein Nein. Und ein Ja. Nacheinander. Immer wieder.

Wie aus den zwei Wörtern eins wird

Meine Technik, um einen Moment wirklich still zu werden ist, das Nein und das Ja in meinen Atem aufzunehmen. Einatmen Ja – Ausatmen Nein. Langsam. Bedächtig. Und dabei verwandeln sie sich. Zwischen dem, was ich annehmen kann von dem Ja und was ich ablehnen muss in dem

© 2026 · Kirche im hr

Nein, bin ich. Sie werden zu einem „Du“. Und so fühle ich mich gesehen und angenommen. Mit meinen Fehlern und meinen Möglichkeiten.

„Du“ – das Wort, das der Seele Frieden schenkt

Gott sagt DU zu mir. Das ist mein „einziges Wort“. Und dann kehrt für einen Moment Ruhe ein. Es fühlt sich an, als wäre meine Seele für einen Moment gesund. Im Einklang mit dem Schöpfer und der Schöpfung.

© 2026 · Kirche im hr