

27.04.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

"Gesprochene Worte"

Vor Kurzem sprachen wir mit Freunden darüber, wie ihre Zahnpastatube aussieht. Bei vielen Menschen ist das ein heikles Thema und manchmal entsteht ja sogar ein richtiger Beziehungsstreit darüber, wie die Zahnpasta aus der Tube heraus zu drücken ist und wie die Tube danach auszusehen hat.

Worte wie aus der Tube gequetschte Zahnpasta

Noch besser ist die Philosophie darüber, wieviel Zahnpasta auf die Zahnbürste gehört. Dazu habe ich neulich ein wunderbares Bild in unserer Tageszeitung gesehen. Es war eine total zerknautschte Zahnpastatube und davor ein langer Streifen Zahnpasta. Unter dem Bild stand: „Gesprochene Worte sind wie aus der Tube gequetschte Zahnpasta: Du bringst sie nie wieder zurück.“ Dieser Satz stammt aus Nordamerika.

Wie schnell ist ein Wort achtlos gesagt

Mich hat das Bild mit dem Untersatz direkt gefreut: es ist doch ein herrliches Bild für die Art und Weise wie wir miteinander reden und wie wenig behutsam wir manchmal unsere Worte wählen. Wie schnell ist ein Wort achtlos gesagt und ist dann nicht wieder zurückzuholen. Wie oft fühle ich mich dann zerknautscht und zerknirscht wie die Tube Zahnpasta in dem Bild und denke mir: „Hättest du bloß geschwiegen!“

Das nehme ich mir beim Zähneputzen morgens und abends vor

Mich begleitet dieses Bild. Morgens beim Zähneputzen nehme ich mir oft vor, meine Worte mit Bedacht zu wählen und mehr auf meine Worte aufzupassen. Beim Zähneputzen am Abend denke ich oft an die Worte die ich heute gesprochen und gehört habe.