



Wie Worte unser Leben verändern können.

Kürzlich las ich in einem Interview von Andrew Newberg: Unsere eigene Wortwahl hat eine Wirkung auf uns selbst. Es ist nicht beliebig, wie wir die Welt, die Menschen und uns selbst sehen. Die Worte, die wir wählen, sind unsere Verbindung zu der Umgebung. Sachlich neutral, mit Wertschätzung oder lieber mit etwas erhobener Nase wählen wir aus unserer Sprache aus, um uns mitzuteilen, mit-den-anderen-zu-teilen.

Wir können uns auch in einer mitfühlenden Wortwahl üben. Bestimmt verändert sich schnell die Umgebung. Das Besondere: Wir verändern dabei auch unsere Verknüpfungen in unserem Gehirn. Gehirnareale des Mitgefühls und des Mitschwingens werden aktiv. Sie verändern uns selbst. Diese Areale sind mit den Bereichen des Handelns und Fühlens verbunden. Ein kleines Beispiel: Wir begrüßen alle an einem Tisch, nicht jeden und jede, vielmehr alle mit den Worten:

Ich begrüße euch herzlich und habe mich auf diesen Abend mit euch sehr gefreut. Dann ist nicht nur die Stimmung gut, sondern wir selbst übersehen, die Spur von möglichem Ärger über Tante Frieda, die immer das letzte Wort haben muss. Alle fühlen die Gemeinschaft und beginnen zu reden.

Ich danke Euch, liebe Leserinnen und Leser, für die Aufmerksamkeit und wünsche Euch gute Worte für alle Begegnungen in dieser Woche. Ach so, die Veränderungen sollen sogar nachhaltig wirken, weil es um Liebe geht.

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heiko Ruff-Kapraun

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Nikola Beth, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt