

Wort zum Sonntag für den 8. März 2025 von Daniela Dita Waldhoff

Hate Speech

Oder auch Hassrede, Hasskommentare nennt man Posts und Kommentare, die abwerten, aufhetzen, beleidigen oder bedrohen. In unserer Gesellschaft hat eine Kultur des Diffamierens, des „Cancelns“ viel Raum eingenommen. Wir sind schnell im Kritisieren und Verurteilen geworden und verlieren darüber aus dem Blick, dass mein Gegenüber ja auch ein geliebtes Geschöpf Gottes ist.

Jakobus hat uns im Umgang miteinander einen guten Tipp mitgegeben: **„Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“** *Jakobus 1, 19*

Am Mittwoch war Aschermittwoch. Die Fastenzeit hat begonnen. In einem WhatsApp Status habe ich eine Anregung gesehen, die ich mir für die nächsten Wochen vornehmen möchte:

Fastenzeit mal anders: 40 TAGE weder meckern, noch kritisieren - sondern allem positiv begegnen.

Die Evangelische Kirche setzt die Fastenzeit jedes Jahr thematisch unter ein Motto. Dieses Jahr ist es das Motto **„Luft holen! 7 Wochen ohne Panik“**.

Wenn uns in den kommenden Wochen mal wieder der Ärger in Wallung bringt, erinnern wir uns doch an dieses Motto: ***Erstmal Luft holen! Einatmen, eine kurze Pause einlegen, wieder in meine Kraft und Besinnung kommen, ausatmen. Den Ärger wegpusten.*** In den meisten Fällen reagieren wir nach so einer kurzen Atemübung anders, als würden wir dem Ärger direkt Luft verschaffen. Dadurch kann sich die Atmosphäre in unserem eigenen Umfeld und in unserem Land maßgeblich verändern, wenn wir das alle mehr beherzigen würden.

Wenn ich dann noch einen Schritt weitergehen möchte, kann ich danach meine Sinne mit dem **Herzensgebet** oder auch **Jesusgebet** füllen. Beim Einatmen bete ich: ***Herr, Jesus Christus, Du Sohn Davids!*** Und beim Ausatmen: ***Erbarme Dich meiner.*** Dieses Gebet kann ich für mich persönlich auch abwandeln: Herr, Jesus Christus, Du Sohn Davids – hilf mir! Oder auch: Herr, Jesus Christus, Du Sohn Davids – Du stehst mir bei! Oder auch: Herr, Jesus Christus, Du Sohn Davids – Du bist mir nah. Ich lade Dich ein, finde da Deine eigene Worte und sei Dir gewiss: Gott kommt Dir da ganz nah und diese Gottesbegegnung verändert etwas in Deinem Herzen und Deinem Wesen.

Daniela Dita Waldhoff ist Geistliche Leitung Lebenshaus Osterfeld und Referentin für

Erwachsenenbildung im Dekanat BIG