

## Worte

Achte auf deine Ernährung. Eine Aufforderung, die uns heute genauso präsent ist wie den Menschen im Altertum. Viele gesundheitliche Probleme haben wir, wenn wir uns falsch ernähren. Damals gab es kultische Speisereinheitsvorschriften, die das Leben bestimmten. Heute finden wir das noch in Religionen im Judentum und im Islam. Diese kannte auch Jesus, als er provokant sagte: Nicht das, was zum Mund herein kommt verunreinigt den Menschen, sondern das, was aus dem Mund herauskommt. Matthäus 15,11. Es geht ihm dabei wohl weniger darum, diese Speisevorschriften zu hinterfragen, als mehr, dass er den Wert auf die zweite Hälfte des Satzes legte:

Achte darauf, was du sagst und wie du es sagst. Achte auf deine eigenen Worte, was sie über dich verraten und was sie bei den Menschen, die sie hören bewirken. Was wir sagen, kann heilen oder die Atmosphäre vergiften. Es kann Menschen krank und gesund machen, es kann Menschen gegeneinander aufbringen, oder zu einem liebevollen und achtsamen Miteinander helfen.

Es verrät so viel von deinem Herzen, sagt Jesus. Wenn sich darin Schmutz und Lüge befindet, wird sich Schmutz und Lüge ausbreiten. Achte auf dein Herz, dass sich kein Hass darin festsetzt, dass kein Neid dein Inneres erobert. Und dann achte auf deine Worte, dass sie nicht deinen Egoismus offenbaren und deine schwierigen Emotionen ungefiltert auf andere werfen. Was du mit deinen Worten säst, wird vielleicht wachsen. Gerade, wenn es aus dem Herzen kommt. Deshalb arbeite an deinem Herzen, damit es Gutes beherbergt und dir und anderen zum Heilen hilft.

Pfarrer Hanns-Peter Giering, Eberswalde