



Keine „Kartoffel“ beifügen

Ich spüre es deutlich, einige „Kartoffeln“ liegen mir im Magen. Gleich vorweg, ich meine nicht die guten Früchte der Erde. Ich liebe Erdäpfel!

Ein Lehrer lässt seine Schülerinnen und Schüler einen Sack Kartoffeln zur Schulstunde bringen. Für jeden Menschen, dem sie böse sind, nicht verzeihen können oder etwas neiden, sollen sie eine Kartoffel nehmen und die Namen der betreffenden Personen hinaufschreiben. Den ganzen Tag über müssen sie die Kartoffeln mit sich herumtragen. Ein Experiment, das den Schülern zeigt, wie belastend es ist, negative Gefühle wie Wut, Kränkung, Ärger, Neid ... nicht loszulassen. Wenn wir mit unseren Worten achtsam umgehen, Fehler verzeihen und gute Gedanken über unsere Mitmenschen nähren, tun wir auch uns selbst etwas Gutes. Denn es ist anstrengend, zwölf Stunden am Tag – und womöglich noch nachts im Traum – einen schweren „Kartoffelsack“ mit sich zu schleppen und dessen Inhalt zu verdauen.

Denken wir vermehrt an das Gute, das wir durch andere Menschen erfahren und selbst in die Welt bringen können. „Nennen wir die Menschen beim Namen und vermeiden wir es, ihnen Adjektive beizufügen“, heißt es in einer Papst Franziskus-SMS zur Fastenzeit. Herabwürdigende Bezeichnungen wie „die Dicke“, „der Schwarze“, „die Hinkende“, „die Kartoffel“ ... aus dem Vokabular streichen und selbst keine „Kartoffel“ für andere sein! So wird das Leben verdaulicher.

(Christa Carina Kokol

aus: Helmut Rodosek/Christa Carina Kokol: Ausgesprochen gut, dass du einmalig bist. Bestellungen: pfarre.graz@donbosco.at. In: Pfarrbriefservice.de)

