



Woorden die Verbinden :

We hebben echt een keuze. Woorden kunnen kwetsen en onderuithalen, maar net zo goed kunnen ze optillen, helen, vooruitstuwen. We kunnen levens maken of kraken, het werkt in twee richtingen. Wie met liefde wordt toegesproken, ontwikkelt het vermogen zelf lief te hebben. Wie met respect wordt behandeld, leert ook de ander te respecteren. Wie op zijn talenten wordt gewezen, leert te groeien in het leven. Zo voeden we onze kinderen op en zo gaan we best ook om met elkaar.

Luk Vanmaercke (Otheo, 9 februari 2021)

Vrede biedt ruimte voor pijn en conflict, in oorlogstijd voert pijn het hoogste woord en ontziet daarbij niemand.

Kort Verhaal

Racisme

(Zelf meegemaakt op de bus)

De bus zit tamelijk vol. Een oudere dame stapt op en zoekt een plaats. Een gekleurde schooljongen neemt zijn rugzak op schoot om plaats te maken.

‘Dank u’, zegt het dametje.

Ze vraagt dan: 'Waar kom je vandaan?'

'Uit Oostende', zegt de jongen.

'Ja, maar ik bedoel, uit welk land kom je?'

'Volgens mij ligt Oostende nog altijd in België' lacht de jongen. 'Ik ben er geboren, heb nergens anders gewoond.'

'Ik ook niet. Ik woon al heel mijn leven in de Stuiversstraat.'

'Ik ook', zegt de jongen. 'Misschien is het handiger om bij een kennismaking te vragen: in welke straat woon je? Dan zitten we meteen op dezelfde golflengte. In de tegenwoordige tijd.'

Groepsgesprek:

Heb jij al eens racisme meegemaakt? Hoe heb je gereageerd? Voelde je je gekwetst, of wou je zelf iemand kwetsen?

Hoe werd/word jij beter van deze ervaring?

In een eerste luisterronde komt iedereen aan het woord, en reageert er niemand. We luisteren naar elkaar. Wie spreekt, let erop de ervaring te vertellen en niet pijn of beledigingen op andere groepsleden af te wentelen. Hierin ligt ook een grote rol voor de gespreksleider.

*Las na de eerste ronde een **mindful pause** in. "Tussen stimulus en respons bevindt zich een ruimte. In die ruimte ligt onze kracht om onze reactie te kiezen. In onze reactie ligt onze groei en onze vrijheid." (Viktor Frankl)*

Mindfulness creëert een moment van pauze tussen een stimulus en een reactie. Deze pauze geeft ons de ruimte om een situatie helder te zien en een reactie te kiezen, in plaats van automatisch te reageren met ingesleten patronen die ons, anderen of de situatie niet dienen.

In een tweede ronde kan elkeen die wil reageren op wat is gezegd tijdens de luisterronde. Opnieuw waakt de gespreksleider erover dat iedereen vanuit zichzelf spreekt, zonder grote emotionele stress te veroorzaken of [wonden te verdiepen](#).

Bezinning

Of we ons leven leiden vervuld van vrede of van innerlijke strijd wordt uiteindelijk bepaald door onze instelling.

Uit verander je denken, verander je leven; G.G. Jampolsky en D.V. Cirincione

Hoe kunnen wij verbindend communiceren?

Dialogoog als Levenskunst (Bron: [Toolkit van de Vredesbouwer](#))

<https://www.paxchristi.be/woorden-die-kwetsen-verbinden>

➤ **Maak een positieve impact**

Wat spreekt je aan in het engagement van Vivan Silver?

Zie je jezelf iets dergelijks doen? Wat zou je inspireren? Wat zou je tegenhouden?

Als je iedere dag een kleine stap zou zetten in deze richting, hoe zou die eruit zien?
Welke hulp zou je daarbij nodig hebben?

Droom eens luidop en schrijf neer: Als ik meer....., dan zou ik.....

Wil je jullie ervaringen of ideeën delen? Laat het ons weten via benedicte@paxchristi.be.

Wie weet plaatsen we je verhaal wel in onze inspiratiehoek op de website van dit bezinnend aanbod.

Omgaan met woorden

Ik neem een woord in de hand en voel hoe zwaar het is.

Ik begin ernaar te luisteren, en terwijl ik luister gebeurt er iets met mij.

Ik leg het woord weer weg. Maar het is niet meer hetzelfde woord.

Het is zwaarder geworden doordat ik ernaar geluisterd heb. Ook ik ben niet meer dezelfde.

Omgaan met een woord is een werk dat lijkt op dat van een boer die zijn land bezaait.

Het woord groeit en verandert het land tot het tijd is voor de oogst.

(Jorg Zink)

Lees dit gedicht tweemaal stil. Na een korte pauze leest iemand in de groep het luidop voor.

Wissel uit aan de hand van de vraag:

- Wat beleef je bij dit gedicht (in je hart, niet in je hoofd)? Welk gevoel roept dit gedicht op bij je?
- Kan je het koppelen met een positieve of negatieve ervaring die je reeds meemaakte, waarbij iets of iemand je raakte door iets wat hij/zij je zei tegen jou?
- Welke woorden die men tegen je uitsprak blijven je je hele leven al bij (positieve en/of negatieve)?

Kom je samen tot de conclusie dat woorden die verbinden woorden zijn die geloven in jou als mens?