

HIER. Bei DIR-Tagesimpuls der Hoffnung des SB Bornheim-Vorgebirge und Alfter



(Foto: privat)

DÜNNHÄUTIG

Ein falscher Blick zwischen den Geschwistern, ein verkehrtes Wort und die Stimmung kippt – Geschrei, Beleidigtsein, Schmollen, schlechte Laune, Ärger und Streit folgen. Familienalltag in Corona-Zeiten – jedenfalls bei uns zu Hause. Meistens geht es um Kleinigkeiten und Nichtigkeiten, die der Alltag mit sich bringt, die im „Normalen“ zum üblichen Schlagabtausch, Sichmessen unter Geschwistern gehört, einem eingespielten Rhythmus des Gegen-und Miteinanders folgt, wie es unter Geschwistern an der Tagesordnung ist.

Aber die letzten Wochen des „Anders-Leben“ haben uns alle – nicht nur die Kinder - ein Stück weit aufgerieben: wir sind dünnhäutig geworden. Dünnhäutig heißt, überempfindlich zu sein und dementsprechend zu reagieren: ich warte sehnsüchtig auf Normalität, bin häufig durchaus angespannt, leicht genervt vom engen Beieinander-Sein, gegen einige Einschränkungen rebelliert weniger der Verstand als das Herz und auch manche Sorge um die Zukunft der Gesellschaft oder auch des eigenen Lebens gesellen sich dazu. Dünnhäutig sein fühlt sich an, wie wenn über eine Wunde neue Haut wächst, die noch zart ist und sensibel auf Berührungen reagiert. Allzu dünne Haut, die durch Unachtsamkeit oder schroffen Umgang schnell wieder aufreißt und eine Wunde aufbrechen lässt.

Normalerweise haben wir unseren äußeren Panzer als Schutz, eine dicke Haut, an der vieles abprallen kann, was nicht gut tut: scharfe Worte, Streit, Ärger, Missverständnisse, kleine Verletzungen, Stress, Angriffe verschiedenster Art, die das Leben mit sich bringen. Doch die letzten Wochen scheinen die dicken Hautschichten teilweise abgerieben zu haben. Wir sind dünnhäutig und verletzlich geworden. Wir versuchen uns zu wappnen gegen all das, was von außen kommt. Eine niedrige Frustrationstoleranz, Ungeduld und immer wieder leichte Gereiztheit. Und oftmals ziehen wir uns dann in unsere innere Festung zurück. Sind eben dünnhäutig.

HIER. Bei DIR-Tagesimpuls der Hoffnung des SB Bornheim-Vorgebirge und Alfter

Aber dünnhäutig sein heißt auch sensibel und feinfühlig zu sein. Das heißt eine feine Antenne für Zwischentöne zu entwickeln und offen zu sein für das Zarte und Leise meines Gegenübers. In dieser Sensibilität vermag ich genauer hinzuhören auf das, was der andere wirklich meint oder sagen will. Dann beginne ich auf die Verletzlichkeiten des anderen zu achten und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. In dem Wissen darum kann ich anders handeln: zugewandt und umsichtig den Anderen in den Blick nehmen und ihm das geben, was er gerade braucht. Das wirkt wie Balsam auf der noch dünnen Haut einer heilenden Wunde. Wenn wir diese Erfahrung bei anderen Menschen machen, wagen wir es vielleicht auch, unsere eigene Dünnhäutigkeit zu teilen, eigene Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Verletzlichkeiten offener zu zeigen. Das birgt immer das Risiko verletzt oder zurückgewiesen zu werden, aber auch die Chance, selbst beschenkt zu werden. Zwei Seiten einer Medaille.

Jesus war feinfühlig, er hat Menschen zugehört und sie verstanden, er hat sich auf ihre Bedürfnisse und Verletzlichkeiten eingelassen, sie berührt und Heilung gebracht. Auch wenn wir im Moment Abstand halten müssen und nicht wie Jesus Menschen körperlich nahe sein können, vermögen wir doch innere Nähe zuzulassen und unsere Dünnhäutigkeit bewusst wahrzunehmen als Chance, anders zu handeln: weg von überempfindlichen Reaktionen hin zu einer sensiblen Aufmerksamkeit in der Familie und überall da, wo wir in Kontakt zu anderen Menschen kommen.

Bleibt behütet in allem, was ist!

Für die Pastoralteams der Seelsorgebereiche Alfter, Bornheim-Vorgebirge und Bornheim - An Rhein und Vorgebirge

Ihre Bernadette Molzberger, Pastoralreferentin

*Ich wünsche dir,
dass du dir ein Gespür bewahrst
für die leisen Töne des Lebens
und im Umgang mit den Menschen
zart sein kannst und genau,
offen für ihre Not und sensibel für das,
was sie bedürfen.*

*Ich wünsche dir,
dass immer dann ein Mensch für dich da ist,
wenn du dich selbst nach Hilfe, Verständnis und Nähe sehnst,
dass du dich aufgehoben und geborgen weißt
in Freundschaft und Liebe.*

*Ich wünsche dir,
dass dir auch aus dem, was du an dir an Versagen erlebst
und was dich an Schmerzen und Schuld niederdrückt,
heilvolle Kräfte erwachsen,
dass du eines Tages spürst, nicht vergeblich gelitten zu haben,
sondern dass dir auch in dem Dunklen in deinem Leben
letztlich ein Sinn aufleuchtet
und du durch alle Tiefen und Abgründe hindurch
weitergeführt wirst zu deiner eigenen Ganzheit hin.*

(Christa Spilling-Nöker)

Weitere Informationen finden Sie unter www.kath-kirchen-bornheim.de,
www.baruv.de und www.pfarreiengemeinschaft-alfter.de