

Vom Umgang mit Verletzungen



Es gibt kaum ein anderes Thema, das alle Menschen gleichermaßen betrifft, wie das Thema: Verletzungen und Kränkungen. Niemand kommt unverletzt durchs Leben. Oft genug steckt hinter der Verletzung nicht einmal böser Wille, sondern Gedankenlosigkeit, eigene Begrenzung etc. Das ändert aber nichts daran, dass mich das Verhalten oder ein Wort des anderen verletzt. Wie damit umgehen? Anselm Grün schreibt dazu:

„Wir können uns kaum dagegen wehren, dass wir verletzt werden. Bevor wir überlegen, trifft uns ein beleidigendes Wort oder eine ironische Bemerkung. Eine Frage, die der Mönchsvater Basilius stellt, kann auch für uns eine Hilfe sein In welcher Hinsicht berührt dich das eigentlich? Welche Schicht in dir wird von dem verletzenden Wort erreicht?

Es ist der emotionale Bereich, der da verwundet wird. Und diesen Bereich kannst du nie ganz verschließen und sollst es auch nicht. Da darfst du dich ruhig kränken lassen. Aber du musst immer wissen, dass darunter ein Bereich ist, der von den Worten der anderen nicht berührt wird. Diesen unantastbaren Bereich deines wahren Selbst können weder ein beleidigendes Wort noch eine verächtliche Bemerkung noch ein verletzender Blick erreichen.

Wenn ich um diesen heilen Kern, mein eigentliches Selbst weiß und zu ihm Zugang finde, dann wird sich die Spur der Kränkung irgendwo in mir verlaufen und nicht bis in Innerste vordringen.“

Glauben heißt ganz wesentlich Zugang zu diesem Innersten finden und pflegen, aus dem Halt und Heilung erwachsen.