



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 19.07.2022 05:55 Uhr | Michaela Bans

## Schmollmund

Falls Sie schon mal die "beleidigte Leberwurst" geben: Willkommen im Club!

Ich schnappe auch manchmal ein. Und im gleichen Moment ist mir das peinlich. Weil das so wenig souverän wirkt. Das ist das Typische am beleidigt sein: Einerseits kann ich es schwer abschütteln und zugleich würde ich so viel lieber drüber stehen. "Nö, ich hab nichts, alles in Ordnung..." Kann

man versuchen, der andere merkt's aber trotzdem und wundert sich: "Was hat sie denn?" Beleidigt sind wir dann, wenn es nicht zur tiefen Verletzung reicht. Sprich: es reicht nicht zum Weinen, nicht zum Toben. Es reicht nur zum Schmollen. Die Worte des anderen, der Blick, das nicht richtig verstanden werden, das kratzt an der Seele. Es geht um eine Mikrokränkung. Nicht mehr. Weniger aber auch nicht.

Vor einiger Zeit habe ich mich mal etwas mehr beschäftigt mit dem Phänomen "Beleidigt sein" und seitdem ist es mir deutlich weniger peinlich. Eigentlich sogar sympathisch. Denn beleidigt sein ist eine Art

Frühwarnsystem: Das einschnappen zeigt uns an, dass wir verletzlich sind und wo. Schon das Wort ist ja eindeutig: be-leidigt sein. Heißt: Ich leide – hier ist bei mir ein sensibler Punkt getroffen. Und wer wo seine sensiblen Punkte hat, das ist individuell. Ich bin noch keinen Meter in den Schuhen des anderen gegangen. Und er nicht in meinen.

Wir sollten uns das Schmollen erlauben, finde ich. Uns selbst und einander. Das heißt nämlich zu akzeptieren, dass wir empfindsam sind. Unsere Seelen lassen sich leicht anrühren – ein Blick, eine Bemerkung kann reichen und das Herz geht auf oder es krampft sich zusammen.

Erst wenn ich mir das erlaube, kann ich auch gut einen Schritt zurücktreten. Mich fragen: was hat mich da eigentlich gerade getroffen? Ich kann wahrnehmen, was ist. Was ich jetzt brauche, was mich daran ärgert oder verletzt. Und erst dann, wenn ich mich ernst- und wahrnehme, kann ich mich auch entscheiden, wie ich damit umgehen will.

Von der amerikanischen Autorin Brené Brown stammt der Satz "Verwundbarkeit ist keine Schwäche, sondern unser genauestes Maß an Mut."

Ein kluger Gedanke, finde ich. Denn in einer Gesellschaft, in der Menschen allzu oft nach ihrer Leistung beurteilt werden, hat Verwundbarkeit kaum einen Platz. Es scheint, als wäre es klüger, sich das Sensibel-Sein abzugewöhnen, um gut zu funktionieren. Aber wir sind nicht gemacht zum bloßen funktionieren, zum Leistung produzieren.

Wir sind empfindsame Wesen. Gott sei Dank! Denn was wäre die Alternative?

Teflonbeschichtungen weiß ich zu schätzen – aber nur bei Töpfen und Pfannen.