

# Von der Kunst, sich berühren zu lassen



**HEIKE HENRICHS-NEUSER**  
MSc Psychologin  
[www.perspektivwechsel-siegen.de](http://www.perspektivwechsel-siegen.de)

**Dankbarkeit geht im hektischen Alltag oft verloren. Ein Beitrag über Stress, Schutzmechanismen und kleine Begegnungen – und warum es gerade zu Jahresbeginn Mut braucht, den Panzer abzulegen**



**Liebe Leserinnen und Leser,**

Ein neues Jahr hat begonnen. Das alte liegt hinter uns, das neue – auch wenn die ersten Wochen bereits ins Land gezogen sind – vor uns. Viele von uns nutzen diese Zeit des Übergangs zur Reflexion.

Vor einigen Jahren habe ich mich dazu entschlossen, die Zeit zwischen den Jahren mit dem Übergang in das nächste Jahr bewusst zu gestalten und dafür in eine innere Ruhe zu gehen. In dieser Zeit stellt sich für mich immer wieder die Frage, wie ein Leben gelingen kann und was ich selbst dafür tun kann. Im Laufe des Jahres kommen viele Anforderungen auf mich zu, die ich annehmen und lösen möchte. Das nehme ich als Lerneinheit; ich bleibe offen und versuche, das Beste daraus zu machen. Manchmal gelingt das gut. Manchmal weniger.

Am Jahresende frage ich mich: Was ist passiert – und wie habe ich darauf reagiert? Wie war meine innere Haltung und wie bin ich mit der Situation umgegangen? Will ich das weiterhin so tun oder gibt es etwas, das ich loslassen kann, damit es beim nächsten Mal anders und vielleicht besser werden kann? In diesen Fragen liegt ganz viel Spielraum und Gestaltungskraft.

Um das zu erkennen, brauche ich Stille und eine gewisse innere Verbundenheit. Nur dann nehme ich bewusst wahr, was in mir vorgeht. In einem Einkaufszentrum gelingt mir das eher nicht. Und so einfach es klingt: Es braucht Übung.

Diese Stille entsteht nicht, wenn ich meine Aufgaben nur erledige und alles „abarbeite“. Dann fühlt es sich an, als würde ich einen Taucheranzug tragen: Alles prallt ab und die feinen Zwischentöne gehen verloren. Manchmal ist der Taucheranzug nötig, wenn es zu viel wird. Dann sind wir in einem Leistungsmodus und der Taucheranzug schützt uns. Doch genauso bewusst müssen wir entscheiden, ihn wieder auszuziehen – damit uns kleine Erlebnisse und Begegnungen überhaupt erreichen.

Vielleicht schaffen wir es in diesem noch jungen Jahr, öfter am Ufer des Alltags stehen zu bleiben, tief durchzuatmen und den Reißverschluss des Taucheranzugs ein Stück weit zu öffnen. Lassen wir zu, dass das Leben uns berührt – ungefiltert, echt und in all seinen feinen Nuancen.

Denn am Ende sind es nicht die erledigten To-do-Listen, die ein Jahr reich machen, sondern Momente, in denen wir uns selbst und anderen wirklich nah sind.

Dieses „Abstreifen“ wird besonders dort wichtig, wo wir uns im Alltag oft hinter unserer Anonymität verstecken – zum Beispiel an der Supermarktkasse. Wie oft beobachten wir dort, wie der Taucheranzug zur Mauer wird? Da wird gehetzt, genervt, geseufzt und das Gegenüber hinter der Kasse kaum noch als Mensch wahrgenommen. In der Schlange stehend, im vollen Leistungsmodus des „Erledigens“, prallt die Freundlichkeit der Kassiererin oft an der harten Neoprenschicht der Kunden ab – oder schlimmer noch: Unfreundlichkeit und Ungeduld werden ungefiltert nach vorne entladen.

Was passiert, wenn wir genau in diesem Moment den Reißverschluss unseres Panzers ein Stück weit öffnen? Wenn wir uns aktiv entscheiden, den Taucheranzug des „Stressmodus“ abzulegen und der Person an der Kasse wirklich zu begegnen? Ein echter Blickkontakt, ein bewusstes „Danke“ oder ein Lächeln trotz der Schlange im Rücken ist ein Akt der Verbundenheit. Dann verwandelt sich doch tatsächlich der Mechanismus der Eile und des Funktionierens in ein menschliches Erlebnis.

Dies ist ein mutiges Ablegen unserer Rüstung. Denn ohne den Neoprenschutz des Funktionierens fühlen wir uns erst einmal nackt und verletzlich. Doch genau in dieser Verletzlichkeit liegt die Resonanzfähigkeit: Wir spüren wieder sanfte Nuancen, das ehrliche Lächeln eines Fremden oder die leise Ahnung einer neuen Idee, die im Trubel des Leistungsmodus' einfach keinen Platz gefunden hätte.

Mein Wunsch für uns alle in diesem noch jungen Jahr ist, öfter mal am Ufer des Alltags – und sei es nur an der Kasse – kurz innezuhalten, uns umzuschauen und den Blick auf die Menschen um uns herum zu verändern. Lassen wir es zu, dass uns das Leben berührt und auch unsere Mitmenschen. Es braucht Mut, die Rüstung abzulegen, wenn um uns herum alle auf „Abwehr“ geschaltet haben. Doch am Ende sind es genau diese kleinen, hauchzarten Momente der echten Begegnung, die unseren Alltag hell machen und

**!**  
*Es braucht Mut, die Rüstung abzulegen, wenn um uns herum alle auf „Abwehr“ geschaltet haben.*

zeigen, dass ein gelingendes Leben im Kleinen beginnt. Und weil es so klein ist, können wir es jeden Tag üben.

Was passiert, wenn wir ohne Anzug in das neue Jahr eintauchen? Vielleicht merken wir, dass die Welt weniger bedrohlich ist, als sie im Schutzmodus wirkt. Vielleicht entdecken wir, dass Verbundenheit uns mehr Kraft gibt als Abgrenzung. +

— Anzeige —

**Anzeige**  
**832422**  
**Nickolai Heizungsbau**  
**2/60**

**Anzeige**  
**832584**  
**Brillen-Fuchs**  
**2/110**