

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR1"
Dieter Dersch, Pfarrer
Gersfeld-Hettenhausen

30.12.2013

Schwartenpflege

Manchmal bin ich ganz schön dünnhäutig. Dann bringen mich Kleinigkeiten schon aus der Fassung. Ich reagiere verletzt, verärgert, fühle mich betroffen oder angegriffen. Da bringt ein Tropfen plötzlich das Fass zum überlaufen und ich verliere die Fassung.

Das ist nicht immer so, und manchmal wundere ich mich später darüber. Warum habe ich so empfindlich reagiert und bin aus der Haut gefahren? Oder warum ist mir etwas so nahe gegangen, dass ich kaum noch ein Wort heraus bekommen habe? Irgendwie war ich zu dünnhäutig.

Aber ich kenne auch das Gegenteil: Ich mache dicht – lasse nichts an mich heran. Ich zeige mich unberührt und wirke auch in Extremsituationen abgeklärt. Das kann mitunter hart und kalt wirken. So möchte ich eigentlich auch nicht sein.

Was kann mir helfen, weder zu dünnhäutig, noch zu dickhäutig zu sein?

Ein Kollege sprach einmal von „Schwartenpflege“. Das klingt vielleicht amüsant, aber ich finde, es trifft die Sache sehr gut.

Die Haut ist eine Schutzschicht um unseren Körper. Sie ist das größte Sinnesorgan und soll das Innere schützen. Doch die Haut hat auch empfindliche Stellen. Manchmal wird sie dort empfindlich, wo zum Beispiel der Schuh drückt. Das ist unangenehm und jeder Schritt wird zur Qual. Bei langfristiger Überlastung oder bei Haltungsschäden bildet sich auch einmal Hornhaut. Die Haut wird hart und rau. Auch das kann auf Dauer schmerzhaft Folgen haben.

Nicht nur mein Körper braucht eine Schutzschicht. Ich brauche auch eine Schutzschicht um meine Seele. Eine Schutzschicht, die verhindert, dass ich zu verletzlich werde und mein Innerstes Schaden nimmt. Aber sie darf auch nicht so dick sein, dass mich die Gefühle anderer nicht mehr erreichen.

Diese Schutzschicht um meine Seele muss fest und elastisch sein. Deshalb braucht sie „Schwartenpflege“. Das heißt: Ich nehme mir Zeit für mich selbst – für meine wunden Stellen, wie auch für die Verkrustungen, die sich im Laufe der Zeit gebildet haben. Ich nehme mir Zeit für meine Seele.

Die Tage „zwischen den Jahren“ bieten dazu eine gute Gelegenheit. Und vielleicht wäre diese regelmäßige „Schwartenpflege“ auch ein guter Vorsatz für das neue Jahr.