



Gepflegtes Inneres

Jeder Pullover und jede Hose hat ein Waschzettelchen mit Pflegehinweisen. Und der Mensch?

TEXT: Susanne Niemeyer // ILLUSTRATION: Stefanie Harjes

Der Mensch ist ein empfindliches Wesen. Von Natur aus. Es gibt ihn nicht pflegeleicht. Wer das von sich behauptet, hat wahrscheinlich auch Phrasen wie „keine Umstände für mich“ im Repertoire und entschuldigt sich, wenn er angerempelt wird. Glaub ihm nicht. Niemand lässt sich gern anrempeln, und Umstände macht jedes Leben: 6.000 Kilogramm Lebensmittel müssen rangeschafft werden. 5.000 Liter Tränen getrocknet, 783 Pflaster geklebt, Wiegenlieder gesungen, Entschuldigungsmails geschrieben, Ermutigungen geschickt und Zuneigung versichert. Ein Mensch, der nicht gepflegt wird, droht einzugehen wie ein Topfbasilikum auf der zu heißen Fensterbank. Und damit meine ich nicht die schweren Fälle, sondern den Durchschnittsmenschen, der sich morgens aus dem Bett quält, mittags stellt die Zahnärztin Parodontose fest und abends kommt im Nieselregen die alte Freundin Einsamkeit zu Besuch. Nach und nach wirkt so ein Mensch derangiert.

Mit ein paar ganz einfachen Pflegetipps kannst du ihn aber wieder zum Strahlen bringen: Schongang einlegen. Streit ruhen, Vorwürfe fallen lassen. Forderungen aller Art auf ein Mindestmaß reduzieren. Sorgen und Befindlichkeiten nicht abbügeln, aber auch Meinungsverschieden-

heiten nicht. Es muss nicht immer alles glatt sein. Weichspüler sind überflüssig. Menschen sind von Natur aus weich. Härte wird ihnen erst im Lauf des Lebens antrainiert und beeinträchtigt die Fähigkeit, zu fühlen (auch mitzufühlen), erheblich. Um nachträglich einen harten Panzer aufzubrechen, eignet sich keinesfalls rohe Gewalt. Es empfehlen sich Hundewelpen, unerwartete Komplimente und Wohlwollen.

Denk dran, niemanden hängen zu lassen. Menschen wollen sich ausbreiten. Gib ihnen Raum dafür und vergiss nicht, dir selber Raum zu nehmen. Sich mitteilen und austauschen zu können, ist wichtig. Gehört zu werden. Sich entfalten zu können, auch mit wunderlichen Hobbys. Es ist genug Platz für alle da, solange nicht einige wenige zu viel beanspruchen. Aufheller, insbesondere Stimmungsaufheller, sind ausdrücklich erlaubt und erwünscht.

Es lohnt sich. Menschen können flauschige Geschöpfe sein, selbst wenn einige es schaffen, das den Großteil ihres Lebens zu verbergen. Aber selbst solche Menschen waren mal niedlich, haben das erste Mal gelächelt, hatten Wünsche (Teddy, Eisenbahn, zaubern können), wollten gelobt oder gestreichelt werden. Irgendwo wohnt in jedem Menschen noch etwas davon. //

MEIN WORT-SCHATZ:

**Darum tröstet einander
und baut einander auf.
Ermutigt die Ängstlichen.
Helft den Schwachen und
habt Geduld mit allen.
(1. Thessalonicher 5)**