

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 21. Juni 2025

„Meld´ dich“

„Meld´ dich gerne“, oder „Meld´ dich, wenn du was brauchst“, schnell sage ich das. Am Ende eines Gespräches. In der Beratung. Zu Bekannten. Zu Freunden. „Meld´ dich doch einfach.“ Was, wenn das gar nicht so einfach ist?

Wenn es eine große Hürde bedeutet? Wenn ich zu lange gewartet habe?

Wenn ich nicht weiß, wie ich anfangen soll?

Wenn ich nicht die richtigen Worte finde? Wenn ich verurteilt werde?

Was ist, wenn sich melden heißt: Ich muss zeigen, dass ich etwas vielleicht nicht kann, Unterstützung brauche, unsicher bin oder Angst habe?

„Meld´ dich“, klingt so einfach. Für viele ist es ein großer Schritt. Wer sich meldet, macht sich sichtbar. Wer sichtbar ist, macht sich verletzlich.

Ich möchte dir sagen: Es ist okay, wenn es dir schwerfällt.

Es ist menschlich, denn du bist ein Mensch.

Es fühlt sich komisch an und du bist nicht allein damit.

Vielen geht es so. Ganz viele sind unsicher, haben Angst zu sagen, wie es ihnen geht, haben Angst ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Gerade wenn alles Drumherum schwierig und schwer erscheint. Wenn du gerade keine Worte findest – dann darfst du dir auch Zeit nehmen. Zeit nehmen für dich. Zeit nehmen, um Worte zu finden, die ausdrücken, was dich bewegt.

Bleib nicht ganz allein mit dem, was dich bewegt. Denn Teilen der eigenen Situation, der eigenen Gedanken tut gut, hilft wieder neu hinzuschauen und Vertrauen zu fassen. Vertraue darauf, dass du nicht allein deinen Weg gehst.

Ich höre inzwischen genau hin und schaue, ob ich dieses „Meld´ dich einfach“ noch verwende oder, ob mein Gegenüber gerade etwas anderes braucht. Manchmal ist es wichtig, dass ich sage: „Ich melde mich bei dir.“

Du bist mir wichtig. Ich denk an dich.

Ich bin für dich da, auch wenn du mich nicht darum bitten kannst, auch wenn du unperfekt und unvollkommen bist, denn weit du was? Das bin ich auch.

Lass uns füreinander da sein. Ich für dich und du für mich.

Lass uns zusammen vertrauen auf Gottes große Liebe.

Bei dem dürfen wir uns nämlich immer mit allem melden.

Corinna Kopf

(Stellvertretende Geschäftsführerin Diakonie Baden-Baden / Rastatt)