

# **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Samstag, 6. Juli 2024**

## **„Sag, wie geht's dir eigentlich?“**

**Aus Schwächen Stärken wachsen lassen**

Neulich telefonierte ich mit einer Freundin, von der ich länger nichts gehört hatte. Nach einer freudigen Begrüßung stellte sie auch schon die Frage: „Sag, wie geht's dir eigentlich?“ Spontan antwortete ich „Ganz gut“, was mich dann recht schnell zum Nachdenken brachte und bei mir die folgenden Gedanken auslöste:

Inmitten eines hektischen Alltags wird die Frage "Wie geht's dir eigentlich?" oft automatisch und ohne viel Nachdenken gestellt. Mindestens genauso flüchtig wird sie dann mit einem „Ganz gut“ oder „Passt schon“ beantwortet. Was aber würde sich verändern, wenn wir dieser scheinbar simplen, beiläufig gestellten Frage einen größeren Stellenwert beimessen?

Stellen Sie sich vor, unser Leben gleicht einem leeren Blatt Papier – rein und unberührt. Doch mit der Zeit hinterlässt das Leben Spuren. Falten und Risse erzählen Geschichten von Freude, Schmerz, Erfolg und Misserfolg. Diese Erfahrungen machen uns einzigartig und prägen uns. Doch allzu oft verstecken wir sie wie ein Geheimnis – aus Scham, aus Angst vor Ablehnung und Kritik, um die Maske der Unverletzlichkeit und Stärke aufrechtzuerhalten, aufgrund von gesellschaftlichem Druck oder um anderen nicht zu belasten.

Wenn wir einander ermöglichen, echt zu sein, können Masken fallen und die Frage "Wie geht's dir eigentlich?" wird zum Beginn authentischer Gespräche.

Gemeinsam können wir so tiefe Verbindungen schaffen und die Oberflächlichkeit des Alltags durchbrechen, während wir gemeinsam Erfolge feiern und aus Schwächen Stärken werden lassen. In dieser Ehrlichkeit und Echtheit liegt die Kraft zur Transformation. Wir schaffen Raum für persönliches Wachstum und ermöglichen, dass Wunden heilen - stets begleitet von dem einen Gott, der sich genau das für uns wünscht.

Luisa Bucher

(Gemeindeassistentin in der kath. Seelsorgeeinheit Baden-Baden)