

Weg-Wort vom 26. Januar 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Schutzmechanismen

Als ich neulich nach der Physiotherapie im Umkleideraum war, kam ein Mann herein, stellte seine Tasche recht energetisch auf die Bank, auf der auch ich sass, und nahm beim Umziehen viel Platz ein. Sogleich bemerkte ich, wie ich mich innerlich anspannte und in eine Haltung geriet, als ob ich mich und meinen Platz behaupten und verteidigen müsste.

Situationen, die bewusst oder unterbewusst als bedrohlich eingestuft werden, aktivieren in unserem Gehirn entwicklungs geschichtlich alte Teile, die nur drei reflexartige Reaktionen kennen: Kampf, Flucht oder Erstarren. Es sind primäre Schutzmechanismen, die seit jeher das Überleben sichern sollen.



Foto von Didier auf pixabay.com

Nun, von meinem Erlebnis im Umkleideraum ging nicht wirklich eine Bedrohung aus, und so konnte ich mich schnell wieder entspannen. Mir wurde zugleich bewusst, dass Erfahrungen aus meiner Schulzeit, wo ich häufig Ausschluss und Hänseleien ausgesetzt war, für meine starke Empfindlichkeit verantwortlich sind. Wenn ein geringfügiger Anlass ganz heftige emotionale Reaktionen auslöst, einen Wutausbruch oder ein beleidigtes sich Einigeln etwa, dann können wir davon ausgehen, dass hier Schutzmechanismen wirksam sind, die ihre Ursachen in viel älteren bedrohlichen Erfahrungen haben.

In der Bergpredigt lesen wir: «Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe.» Einem Menschen zu helfen, seine Schutzmechanismen abzubauen, hat für Jesus hohe Priorität. Schon eine freundliche Kontaktaufnahme und ein paar wohlwollende Worte können viel bewirken und sind wertvolle Beiträge für ein friedlicheres Miteinander.