

30.01.2026 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Almut Siodlaczek,**

Sozialarbeiterin und Diakonin Ev.-Freikirchliche Gemeinde (Baptisten), Ober-Ramstadt

## Ein Gruß, der guttut

Es gibt Momente, da merke ich: Alte Bibelworte können mitten im Alltag lebendig werden. Eines meiner liebsten Worte ist der Satz einer Frau, die zu Gott sagt: „Du bist Gott, der mich sieht“ (1. Mose 13. 16).

### Gott sieht mich

Ich glaube daran, dass es einen Gott gibt, der Menschen sieht. Und dass kleine, menschliche Alltagsgesten mich das spüren lassen. Was das heißt, habe ich an meinem letzten Geburtstag gemerkt.

### Ein Wintertag voller Bedeutung

Mein Geburtstag ist meistens ein gewöhnlicher Tag im Winter. Und trotzdem ein besonderer Tag für mich. Aber an meinem letzten Geburtstag war ich krank. An Feiern war nicht zu denken.

### Wie kleine Grüße Licht in den Tag bringen

Da habe ich besonders gemerkt, wie sehr ich mich über jeden noch so kleinen Gruß gefreut habe. Entfernte Bekannte haben mir auf Facebook gratuliert. Ich weiß, Facebook hat sie drauf aufmerksam gemacht, aber ich genoss die Grüße trotzdem.

### Marketing oder echte Anteilnahme?

Natürlich weiß ich, es ist auch eine Marketingstrategie, wenn an diesem Tag auch Post vom Optiker und von der Kaufhauskette in meinem Briefkasten landet. Trotzdem freue ich mich darüber, weil es das Gefühl verstärkt: „Heute ist MEIN Tag“. Ob ich eine Feier veranstalte oder nicht.

## **Persönliche Grüße, die von Herzen kommen**

Besonders freue ich mich über Grüße, die von ganz allein kommen und die persönlich formuliert sind. Der Anruf meines Vaters. Die Nachricht einer guten Freundin. Der Brief meiner Patentante. Das sind besonders kostbare Momente.

## **Gemeinschaft in digitalen Zeiten – kann man sich online gesehen fühlen?**

Aber auch die Grüße einer Whatsapp-Gruppe, in der jemand den Anfang macht und andere nachziehen, zeigen mir: Ich werde gesehen. Es gibt Menschen, die sich freuen, dass es mich gibt. Und sie zeigen mir damit, dass Gott mich sieht.

## **Mehr Aufmerksamkeit für andere schenken**

In diesem Jahr nehme mir vor, den Geburtstag von anderen mehr zu beachten. Mit einem kurzen Gruß oder Anruf. So kann ich dazu beitragen, dass jemand merkt: Ich werde gesehen. Denn: Gesehen werden ist ein menschliches Grundbedürfnis.