

18.03.2026 um 06:30 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Kathrin Landwehr-Martin,**

Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

## Mein Wunder-Punkt

Neulich ist es mir wieder passiert: Ich wurde jünger geschätzt. Aber nicht nur ein, zwei Jahre, sondern 15 Jahre jünger. Das passiert mir ungefähr einmal im Monat. Wenn ich an dem Tag gut drauf bin, fasse ich es als Kompliment auf. Und lache mit.

### Manchmal erwischt es mich auf dem falschen Fuß

Dann gibt es aber auch Tage, da reagiere ich empfindlich. Da ärgert es mich, so viele Jahre jünger geschätzt zu werden. Weil ich mich nicht ernst genommen fühle!

Dann möchte ich das Gespräch am liebsten gleich beenden. Aber einfach weitergehen geht meistens nicht. Und so versuche ich meinem Gegenüber zu erklären, dass jugendliches Aussehen bei uns in der Familie liegt.

Und dass beispielsweise auch meine fünf Cousinen oft jünger geschätzt werden. Meistens wundert sich mein Gegenüber dann erst recht. Und kommt aus dem Staunen nicht mehr raus.

### Wunde Punkte haben wir alle

Ja. Das Thema mit dem Jünger aussehen ist mein wunder Punkt. Und wenn ich mich im Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis so umschaue, glaube ich: Solche wunden Punkte hat fast jeder Mensch.

Themen, bei denen er oder sie verletzlich reagiert oder sich schnell angegriffen fühlt. Meistens

aufgrund von Erfahrungen in der Kindheit oder in früheren Beziehungen. Sie haben sich tief in uns eingeprägt. Und flammen wieder auf, sobald jemand den wunden Punkt trifft.

## **Woher der Begriff kommt**

Der Begriff „wunder Punkt“ geht auf den griechischen Helden Achilles zurück. Um ihn unverwundbar zu machen, tauchte ihn seine Mutter in einen besonderen Fluss. Doch die Stelle, an der seine Mutter Achilles festhielt, seine Ferse, blieb trocken.

Und das wurde Achilles zum Verhängnis. Denn genau an dieser Stelle traf ihn später im Kampf ein Pfeil. Achilles starb.

Daher ist im Duden sogar von „Schwachstelle“ die Rede. Aber ist ein wunder Punkt wirklich ein Zeichen von Schwäche?

## **Wunder Punkt oder Wunder-Punkt?**

Wie wäre es, wenn ich statt „wunder Punkt“ einfach „Wunder-Punkt“ sagen würde? Wie das „Wunder“, mit großem W. „Wunder-Punkt“. Ein Anlass zum Wundern, zum Staunen und Grübeln, zum Empathisch-sein und zum Ins-Gespräch kommen.

Wenn ein Arbeitskollege oder eine Bekannte gekränkt reagiert; wenn ich selbst mich nicht ernst genommen fühle, wenn mich jemand 15 Jahre jünger schätzt – dann erinnere ich mich in Zukunft an das Wortspiel „Wunder-Punkt“.

Und betrachte, was da gerade geschieht als Einladung, um ins Gespräch zu kommen. Mit meinem Gegenüber. Aber auch mit mir selbst.