



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 30.04.2020 floatend Uhr | Christian Schröder

Erste Hilfe zum Mutmachen

Einen Erste-Hilfe-Kurs habt Ihr hoffentlich schon mal irgendwann gemacht. Ich müsste meinen dringend mal wieder auffrischen. Mache ich glaub ich auch sobald das wieder geht. Bis dahin ist sowieso eine andere Erste Hilfe gefragt. Und für die muss ich keine stabile Seitenlage können oder Verletzungen verbinden - sondern einfach nur gut zuhören können. Viele Leute haben gerade mehr Sorgen als vorher. Klar, in so einer Ausnahmesituation. Sie haben Angst um Angehörige, um ihren Job oder halten es Zuhause nicht mehr aus. Alle, die so jemanden kennen, können Erste Hilfe leisten. Jedes Gespräch, egal ob am Telefon, per Messenger oder face to face mit Abstand, kann da helfen. Wichtig ist, dabei, dass ich nicht versuche plötzlich die Lösung für jedes Problem zu finden.

Das geht ja meistens gar nicht und führt entweder dazu, dass die andere Person enttäuscht wird, weil es doch nicht so leicht geht. Oder das führt dazu, dass ich mich selber überfordere mit den Problemen von anderen. Ein Erste-Hilfe-Gespräch muss auch kein Problem lösen, sondern jemandem Platz zum Reden geben. Es reicht, dass jemand wirklich zuhört und vielleicht sagt: Es ist okay, dass du wütend bist, traurig bist, Angst hast. Und es ist so wichtig, dass jemand sagt: ich bin jetzt da, damit du damit nicht allein bist.

Gerade jetzt sind solche Erste-Hilfe-Gespräche wichtig. Und mit ein paar KollegInnen aus der Seelsorge haben wir uns mal dran gesetzt, einen Erste-Hilfe-Kurs fürs Mut machen online zu stellen. Denn da muss man nicht bei null anfangen, um das zu lernen. Wenn Ihr also ganz praktisch wissen wollt, wie auch Ihr für andere Erst-Helfer werden könnt im Zuhören, dann schaut doch mal nach auf www.jetzt-minus-mutmachen-punkt-de