



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!

Kirche in 1Live | 10.10.2022 floatend Uhr | Rike Bartmann

Seelische Gesundheit

Depressionen, Ängste, Panikattacken, Burn-Out, soziale Ängste: Ich kenn echt n paar Leute, die davon was mit sich rum tragen, wie so nen Rucksack. Mal kleiner, mal größer, mal leichter, mal schwerer. Bei n paar hat Corona nochmal echt ein paar Steine dazu gepackt, andere schleppen den Rucksack schon jahrelang mit sich rum.

Heute ist world mental health day, also Welttag der seelischen Gesundheit.

Und ich fänd's unglaublich geil, wenn wir da mal drüber sprechen würden. Alle. Jeder mit jedem. Wenn wir uns einfach mal trauen würden auf "Hej, wie geht's dir?" zu sagen "Ehrlich gesagt? Mir geht's total kacke. Morgens wenn ich aufstehen muss, würd ich am liebsten die Decke üben Kopf ziehen und liegen bleiben, weil sich alles so schwer anfühlt!" oder auf so was wie "Wie wars gestern bei dir?" zu antworten: "Super scheiße, ich hatte mal wieder ne richtige Panikattacke".

Das wär doch mal echt ehrlich, oder??

Und wie einfach wär's dann, den anderen zu helfen?! So was sagen wie "Ach komm, ich bin für dich da, sag mir nächstes Mal Bescheid und ich komm rüber!" oder so was wie "Komm, wir gehen mal gemeinsam los und holen dir Hilfe."

Ach, das wär doch heilsam, wenn wir das alle mehr auf dem Schirm hätten. Wenn wir alle mehr wüssten, wie es uns wirklich geht und wir darüber sprechen. Wenn wir den andere helfen können, einfach weil's klar ist, wo wir Hilfe bekommen.

Wie geht es DIR? Brauchst DU Hilfe? Heute oder schon ganz lange? Dann geh zu jemanden und traue dich, darüber zu sprechen!

Rike Bartmann, Münster