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 | 07.05.2025 floatend Uhr | Martin Kürble

Gelassen bleiben

Viele Menschen haben eine immer kürzere Zündschnur. Ich auch. Selbst in meinem Team auf Arbeit fällt schonmal schneller ein scharfes Wort. Da heißt es gelassen bleiben und smart reagieren, selbst wenn mir der letzte Rüpel was um die Ohren haut. Früher wusste ich oft nicht, wie ich Beleidigungen begegnen soll. Roter Kopf, Schweißausbruch, Sprachlosigkeit. Meine Körperhaltung war entsprechend: Schultern nach oben gezogen und Kopf gesenkt. Klein machen. Die passende Reaktion ist mir leider oft viel zu spät eingefallen, abends auf dem Sofa, nachts im Bett oder am nächsten Morgen unter der Dusche. Na, toll! Das hat mich total genervt. Und deshalb hab ich daran gearbeitet. Mittlerweile, auch dank guter Trainer, reagiere ich gelassener: "Vielen Dank für deine offenen Worte.“ "Darf ich mal fragen, geht es Dir gut?“ Oder "Was genau willst du mir sagen?“ Nicht verteidigen, nicht entschuldigen und erst recht nicht die Sprache verlieren. Der Trick ist: Der Unfreundlichkeit mit entwaffnender Freundlichkeit und Offenheit begegnen. Ich merke das auch körperlich. Kopf nach oben, den Blick stabil dem anderen zugewandt. Darin liegt der Unterschied. So bleibe ich auf Augenhöhe. Das ist dem anderen gegenüber fair – aber auch mir selbst gegenüber. Alles eine Frage der Haltung.
Martin Kürble, Düsseldorf