



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 | 07.01.2023 floatend Uhr | Martin Kürble

Selfcare

Sorry, aber: Ferien sind zu ende. Montag gehen Schule und Studium wieder los. Für die, die in der ersten Woche noch Urlaub nehmen konnten, die Arbeit. Mist. Umso wichtiger ist es, auf sich selbst zu achten. Ich rede oft darüber, wie wichtig es ist, sich für andere, für die Gemeinschaft, für Ausgegrenzte und Benachteiligte zu engagieren. Das ist 100%-ig meine Ansicht. Aber ich weiß auch, dass das nur geht, wenn ich auf mich selbst achte. Wenn ich auch darauf gucke, wie ich mit mir selbst umgehe. Wie ich mich fühle und wann meine Schmerzgrenze erreicht ist. Es muss neben meinem Alltag, meiner Familie, Freunden, Kollegen, Aufgaben und Ansprüchen an mich auch noch Platz zum Atmen, zum Wohlfühlen, zum Leben geben.

Meine Kollegin Britt hatte im Studium erlebt, was passierte, als sie sich selbst aus dem Blick verloren hatte. Zwischen Job, Studium und Clique hatte sie ihren eigenen Masterplan verloren und war für Wochen ausgeknockt. Mit vielen Gesprächen und einer guten Therapeutin ist sie wieder auf die Beine gekommen. Heute weiß sie, was sie braucht, um ihrem roten Faden im Alltag nicht zu verlieren: Self-care. Sie nimmt sich die Auszeiten, die sie braucht und füllt sie mit dem, was sie auftankt – Laufen, einer heißen Badewanne, einem schnulzigen Film in ihrem Lieblingskino. Bei ihr endet kein Tag ohne einen Eintrag in ihr Danke-Tagebuch. 3 Dinge, die sie glücklich gemacht haben, für die sie dankbar ist. Mit diesen Gedanken geht sie schlafen. Das killt jeden Stress. Britt sagt: "Letztlich ist es egal, wie du es machst. Hauptsache du tust es bewusst – und zwar nur für dich."

Martin Kürble, Düsseldorf