



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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 10.06.2021 floatend Uhr | Rike Bartmann

## Dickes Fell

"Ach Rike, wer von uns hat denn bitte in deinen Monaten noch n dickes Fell??" Das hat ne Freundin letzte Woche zu mir gesagt und damit voll ins Schwarze getroffen.

Ich hab ihr da grad erzählt, was mich in den letzten Tagen alles gestört hat, was mich grad am allermeisten nervt und dass ich so dünnhäutig geworden bin.

Ich kenn mich echt als zufriedenen und glücklichen Menschen, aber die letzten Monate waren super anstrengend. Keine Kneipenabende, keine Konzerte, kein Urlaub, kein Mal-eben-rauskommen.

Und ich weiß, ich mecker da echt auf hohem Niveau, weil ich trotzdem die ganze Zeit gesund und save war.... Und trotzdem: Da bringen mich kleine Dinge aus der Spur: ne doofe Mail bei der Arbeit, n dummer Spruch von meinem Kumpel - zack, bin ich angepisst, verunsichert und ultra genervt.

Erst hab ich gedacht, das geht nur mir so, aber wenn ich da mit Freundinnen drüber gesprochen hab, hab ich gemerkt "Nee, das geht grad fast allen so." wer hat denn grade noch ne dicke Haut? Also ich definitiv nicht!

Ein Freund von mir ist dann irgendwann zu einem Therapeuten gegangen, weil er gemerkt hat "Ey, das geht so nicht. Ich verlier mich total." Und das find ich super mutig. Sich Hilfe holen, weil ich vielleicht gar nicht schaffe, da grade selber raus zu kommen.

Also, wenn es dir auch so geht, dass du grad nicht mehr weiter weißt - hol dir Hilfe! Das ist kein Zeichen von Schwäche. Das brauchst du grade. Punkt.

Und es kommen bessere Zeiten! Ganz bestimmt!

Rike Bartmann, Münster