



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 | 03.07.2023 floatend Uhr | Rike Bartmann

Nein sagen

"Sorry, Leute, ich muss unser Wochenende in Münster leider absagen. Ich schaff das nicht, mein Juli ist soooo voll mit Terminen...!"

Das hab ich Stefan und Lari geschrieben, wir hatten uns schon vor Monaten für dieses Wochenende verabredet und ich merk einfach "ich krieg's nicht hin"...

Ich üb grad eine Sache und das fällt mir sooo schwer: Ich übe nein sagen. Einfach mal NEIN.

Einfach??? Nee. Am liebsten mach ich's allen recht - dann sag ich hier was zu und schrei sofort JA. Und wenn ich keine Zeit hab, dann schaufel ich mir die frei. Geht schon irgendwie!! Und meistens geht's auf meine Kappe, dass ich dann am Ende völlig fertig bin.

Und seit ein paar Wochen versuche ich's grad mal anders. Ich sage nein. Weil mein Kalender voll ist zum Beispiel. Oder weil ich grade schon bei drei ändern Sachen JA gesagt hab. Oder weil ich merke "das krieg ich nicht auch noch auf die Kette..."

Boah, und das fällt das richtig richtig schwer.

Am meisten hab ich Schiss davor, wie die anderen reagieren, wenn ich Nein sage. Dass die mich doof finden und denken "Boah Rike ey, stell dich nicht so an!"

Stefan hat dann die allertollste Antwort geschrieben: "Danke Rike, du hast mich echt zum Nachdenken gebracht. Hab meinen Kalender überflogen - ein voll gepacktes Wochenende nach dem anderen. Ich sage auch immer JA. I feel you. Wirklich!"

Und *zack* - manchmal wird dann aus meinem Nein zu anderen sagen: ich sage JA zu mir!

Rike Bartmann Münster