



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 | 01.04.2022 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

Gefühle zeigen

Es ist kurz nach Mitternacht, mein Handy klingelt. Flo ruft an, ein sehr guter Kumpel von mir. Wow, ziemlich spät, dachte ich mir. "Ist alles okay Flo?" Wir reden ein wenig und er sagt: "Ich brauche einfach jemanden zum Quatschen. Ich bin gerade mit dem Auto auf dem Weg nachhause. "Komm, hau raus Flo, ist alles gut? Du kannst ruhig mit mir reden." "Hey Simon, danke, dass du überhaupt ans Handy gegangen bist. Ich ... fühle mich ehrlich gesagt gerade echt leer. Ich weiß gar nicht, wie ich es beschreiben soll. Ich fühle so eine innere Leere und so eine Wut. Auch auf mich selbst." Das war echt heftig. Und das war echt nah. "Oh man, das tut mir echt mega leid. Ich weiß ehrlich gesagt nicht, was ich sagen soll. Ich kann dir gerade auch keinen Tipp dazu geben." Alles gut Simon, sagt Flo. Mir ist gerade einfach wichtig, dass jemand da ist und mir zuhört und ich das jemandem erzählen kann. Ich fresse das die ganze Zeit in mich hinein."

Ich habe Flo sehr gerne ein offenes Ohr geschenkt. Und ich bin froh, dass er mir von seiner Situation überhaupt erzählt hat. Und dann noch was: Ich muss erschreckend feststellen, dass ich selber auch dazu neige, die Dinge für mich zu behalten. Bis sie dann leider im Kopf schwirren und sich im Kreis drehen. Echt richtig mies. Da hilft es, einfach zu quatschen. Das hab ich jetzt klar.

Seit dem Gespräch mit Flo bin ich für "mehr Gefühle zeigen" und für "mehr miteinander quatschen".

Simon Zalandauskas, Lemgo