



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 | 21.09.2018 floatend Uhr | Martin Kürble

Geduld

Ich gebe zu, Geduld gehört nicht zu meinen ganz großen Stärken. Wenn etwas zu langsam läuft, dann werde ich kribbelig. Das habe ich besonders gemerkt, als es in den letzten Wochen bei mir wirklich langsam lief und zwar im wahrsten Sinne. Ich hatte mir irgendwie den Fuß verknackt und das bedeutete Sportpause. Kein Schwimmen, kein Radfahren und vor allem kein Laufen. Das war echt Mist. Und je länger das dauerte, umso schlimmer wurde das. Nicht die Schmerzen, aber meine Ungeduld.

Dabei weiß ich genau, dass es wichtig ist, auf meinen Körper zu hören. Vom Kopf bis runter zu den Füßen, vom Verstand bis zu den Gefühlen. Unser Körper ist ein Wahnsinnssystem und funktioniert auf so großartige Weise. Seine Signale einfach zu ignorieren ist echt blöd. Und wenn mir ein Körperteil sagt, dass es überlastet ist und eine Pause braucht, dann muss ich sie ihm gönnen. Ob mir das passt oder nicht.

Was für meinen Körper gilt, das gilt auch für alle Teams, in denen ich lebe und arbeite. Normalerweise läuft es wie geschmiert. Aber wenn einer meiner Kollegen mal eine Auszeit braucht, wenn in meiner Familie oder meiner Partnerschaft mal was nicht ganz stimmt, dann ist es echt verkehrt so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Dann ist es wichtig, die oft stillen Signale zu beachten und aufmerksam zu sein, für das, was der andere braucht. Manche Dinge brauchen einfach Zeit, um zu heilen. Und diese Zeit muss man ihnen lassen. Geduld gehört echt nicht zu meinen Stärken, aber ich arbeite daran Geduld zu haben – mit mir und anderen.

Martin Kürble, Düsseldorf