



# 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 | 14.09.2023 floatend Uhr | Martin Kürble

## lurig sein

Weißt du, was "lurig" ist? Steht nicht im Duden. Das Wort kommt wohl aus dem Ruhrgebiet, ist aber bis zu mir ins Rheinland nach Düsseldorf geschwappt und ich kann es fühlen. Lurig kann man nicht machen, lurig kann man nur sein. Wenn ich schlapp bin; mich irgendwie trüb fühle, ohne Energie; auf nichts Lust habe und auch bei banalen Sachen eher zum streiten aufgelegt bin, als zum lachen. Das ist lurig. Neulich hatte ich so einen Tag. Der fing morgens beim Frühstück schon blöd an, als der Kaffeebohnenbehälter am Automat leer war und wurde auch danach nicht besser. Meine Freunde sagen dann "Achtung, du brauchst einen Schokoriegel". Stimmt, wenn Schokoriegel ein anderes Wort für Pause oder Auszeit ist. Zum Glück merke ich mittlerweile selbst ganz gut, wenn ich lurig bin. Achtsamkeit nennt man das. Wenn ich selber merke, in welchem Zustand ich mich befinde. Geht es mir gut? Geht es mir schlecht? Was für Gedanken gehen mir durch den Kopf? Welche Gefühle bewegen mich grade? Das Gute ist: Mich selber zu reflektieren ist der erste Schritt raus aus dem lurigen Gefühl. Auf sich selber zu achten ist der Kick, den ich brauche, um neue Energie zu gewinnen. Und letztlich auch die Haltung, die ich brauche, um wahrzunehmen, wenn neben mir im Büro oder zuhause einer lurig ist und eine Aufmunterung, eine Umarmung oder einen Schokoriegel braucht. Einfach mal drauf achten und heute nicht lurig werden...

Martin Kürble, Düsseldorf