



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 | 10.11.2023 floatend Uhr | Rike Bartmann

Selbstgespräche

"Och Rike, wirklich? Ist das dein Ernst? Das muss jetzt doch nicht sein". So oder so ähnlich rede ich manchmal mit mir selber, wenn mir mal wieder was runter gefallen ist oder ich nen Termin vergessen hab. Manchmal denk ich's einfach aber – ich geb's zu – oft murmel ich das auch vor mich hin.

Besonders so n Meckern mit mir selber, wenn was nicht geklappt hat, das kann ich ganz gut. Mir selber sagen, was doof gelaufen ist und mit mir selber zu schimpfen in dem Moment. Und andersrum: mir selber gut zu reden...? Wertschätzende Worte finden für mich selber...? Mich loben, wenn was gut geklappt hat...? Naja... das kommt n bisschen kurz manchmal. "Talk to yourself like you talk to someone you love." – das hab ich neulich auf ner Postkarte gelesen. Ich hab die mir direkt gekauft.

Mit mir selber zu reden wie mit jemanden, den oder die ich liebe. Das klingt so einfach. Ist aber auch manchmal ganz schön schwer.

Die Postkarte hängt jetzt bei mir im Bad am Spiegel, da seh ich's jeden Morgen. Vielleicht hol ich mir noch ein paar Karten mehr und verschenk die an ein paar Freund*innen, denen das auch mal ganz gut tun würde.

Rike Bartmann, Münster