



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 | 26.08.2024 floatend Uhr | Rike Bartmann

5-Sekunden-Regel

"Du hast da was zwischen den Zähnen!" "Sorry, dein Reißverschluss ist offen!"

Kennst du die 5-Sekunden-Regel? Schon mal was davon gehört? Dabei geht's darum, Andere zu kommentieren, besonders wenn's ums Äußere geht. Alles, was ich innerhalb von 5 Sekunden verändern kann, das darf angesprochen werden. So kleine Sachen wie verschmierte Wimperntusche, irgendwas zwischen den Zähnen oder die Haarsträhne, die da wirr absteht. Ganz ehrlich? Das find ich sogar super, wenn mir das jemand sagt und ich schnell was wegwischen oder grade rücken kann. Da bin ich super dankbar.

Und was darf nicht kommentiert werden? ALLES ANDERE!!

Egal ob die Speckröllchen am Bauch, die Falten um die Augen oder die Cellulite am Po – all das kann keiner in 5 Sekunden ändern. Also: Nicht kommentieren!

Auch wenn ich sehe, dass mein Gegenüber n paar Kilo zugenommen hat, wenn ich überrascht bin, wie viele Falten bei ihm oder ihr um die Augen sind oder wie knapp der Bikini sitzt. Einfach die Klappe halten. Nichts kommentieren.

Naja, vielleicht noch 5 Sekunden grinsen, dass ich's geschafft habe, ausnahmsweise mal nichts zu sagen.

Rike Bartmann, Münster