

23.08.2018 um 02:00 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Claudia Rudolff,

Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Ich kann dich nicht riechen!

Anna kann machen, was sie will. Ihre Kollegin Susanne reagiert immer gereizt auf sie. Warum eigentlich? Susanne sagt zu anderen Kollegen: „Ich kann Anna einfach nicht riechen!“

Meint sie das wörtlich? Laut Wissenschaft schützt der Geruchssinn nicht nur vor Rauch, Feuer und ungenießbarem Essen. Er ist auch dafür verantwortlich, wen wir sympathisch finden und wen nicht.

Und das funktioniert so: Jeder Mensch sendet Duftstoffe aus. Diese nehmen wir im Unterbewusstsein auf. Dann wertet das Gehirn diese Informationen aus. Das führt dazu, ob wir jemanden riechen können oder nicht.

Okay, vielleicht bestimmen Duftstoffe, wen ich sympathisch finde und wen nicht.

Doch ich glaube auch: Ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe.

Annas Duftstoffe sind kein Freibrief für Susanne, sie unfreundlich zu behandeln.

Anna hat ein Recht darauf, dass fair und respektvoll mit ihr umgegangen wird.

So will Susanne selbst ja auch behandelt werden.

Als Susanne sich das eingesteht, nimmt sie sich vor: Wenn sie wieder im Büro mit Anna zu tun hat, atmet sie tief durch und redet dann. Schon bald merkt sie, wie viel freundlicher sie nun zu Anna ist. Und wie viel entgegenkommender Anna reagiert.

Ob Susanne Anna irgendwann mal gut riechen kann? Ich weiß es nicht. Aber ich finde, es lohnt sich, an der eigenen Haltung zu arbeiten.

Mir hilft dabei ein Ritual: Ich falte die Hände und bete: „Gott, ich danke dir für die lieben Menschen um mich herum.“

Dann atme ich tief durch und bete weiter: „Gott, ich danke dir auch für die anderen.“