16.11.2022 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Andreas Meyer,
Katholischer Klinikseelsorger im Ruhestand, Steinhausen

Eine ganz andere Lösung

Es gibt Tage, da packt mich schon am Morgen das Grausen, wenn ich auf den Tag schaue. Eine Menge Termine; Gespräche mit unsympathischen Menschen; Arbeiten, die ich nicht ausstehen kann – wie zum Beispiel Wäsche bügeln. Der erste Gedanke: du musst dich besser strukturieren!

Also: zwischen den Terminen Verschnaufpausen einlegen. Die Gespräche gut vorbereiten und strukturieren. Meine Argumente noch einmal durchdenken und aufschreiben. Beim Wäschebügeln Musik hören oder mich anschließend mit einem Glas Wein „belohnen“. Das funktioniert alles, aber es stellt mich auf Dauer nicht zufrieden.

Ein Besuch im Café

Bei Paul Watzlawick habe ich eine ganz andere Lösung gefunden. Er war Philosoph und hat als Therapeut gearbeitet. Er schlägt vor: Ich soll mir an solchen Tagen, an denen mir alles über den Kopf zu wachsen scheint, eine Auszeit nehmen. Das könnte ein Besuch im Café sein, um bei einem Cappuccino den vorbeigehenden Menschen zuzuschauen. Oder nach dem Bügeln in den Sessel sitzen und ein Glas Wein trinken. Den Gedanken, dass ich mir das zeitlich gar nicht leisten kann, muss ich zur Seite legen.

Ein solcher Vorschlag ist auf den ersten Blick ziemlich abgedreht. Ich habe es trotzdem ausprobiert. Und dabei entdeckt: es funktioniert. Wenn ein Tag so vollgestopft ist, dann ist mein Kopf zum Platzen voll mit allen möglichen Gedanken und Ideen. Neues hat da kaum noch Platz. Wenn ich mich für eine Zeit da heraus nehme, dann klären sich meine Gedanken, dann ist wieder Platz für Neues. Ich gehe mit mehr Motivation an meine Arbeit, und die gelingt dann auch noch in

© 2022 · Kirche im hr

kürzerer Zeit!

© 2022 · Kirche im hr