

05.10.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Wochenrückblick

Ich weiß auch nicht, wie es genau gekommen ist, aber die Aufgabe, einen Wochenrückblick zu schreiben, verfolgt mich seit meinen ersten Studentenjobs und lässt mich nicht mehr los. Ich erinnere mich noch gut, dass ich als Praktikantin bei einem internationalen Projekt die Aufgabe hatte: Sammle jeden Freitagnachmittag von allen Mitgliedern im Team einen Wochenrückblick ein. Da drin sollte stehen, was gut gelaufen ist und was nicht, was jemand ändern wollte, welche Fehler passiert sind und was man tun wollte, um sie ein weiteres Mal zu verhindern. Kurzum, nervige Fragen. Zumal am Freitagnachmittag, wenn jeder einfach nur fertig werden möchte. Und vielleicht waren damals einfach zu viele Menschen von diesem Wort allein schon genervt.

Nun schreibe ich jeden Sonntag einen Rückblick

Jedenfalls habe ich seitdem jede Gelegenheit genutzt, mich davor zu drücken, auf die Woche zurückzuschauen und irgendwelche Dinge zu bewerten. Ich hatte aber auch Angst vor meinem eigenen kritischen Blick. Davor, dass ich mich am Ende selbst verurteilen könnte. Nun gut, inzwischen bin ich frei und selbstständig und niemand kann mich mehr zwingen, etwas zu schreiben, was ich nicht möchte. Und siehe da, plötzlich schreibe ich jeden Sonntag einen Rückblick auf die Woche. Ich mache es auf meine Art. Ich beginne mit den schönen Dingen. Oben darüber steht jetzt, „Was ich nicht vergessen möchte“. Ungewöhnliche, überraschende, beglückende Kleinigkeiten sammle ich hier. „Was mich bei der Stange hält“, steht auf einer anderen Seite. Da notiere ich ermutigende Dinge. Ja, genau genommen Erfolge.

Das tut mir gut und hilft mir besser zu werden

Und ich merke jetzt auch, dass es mir gar nicht so leicht fällt, zu sagen, ja, ich habe Erfolge. Manche Sachen klappen, laufen gut und manche sogar besser als erwartet und ich bin stolz darauf. Meine dritte Kategorie heißt, wie es dazu kam oder wie ich das gemacht habe. Meist ist es so, dass ich zu Beginn denke, ach, das war ja nichts Besonderes. Aber dann kommt doch immer mehr dazu als erwartet. Auf jeden Fall tut mir das gut und es lässt mich ohne große Mühe Strategien entwickeln, besser zu werden. So macht mir das Spaß.

Ein liebender Gott beobachtet voll Freude mein Wachstum

Nebenbei habe ich das Gefühl, ein liebender Gott schaut voll Freude auf mich und beobachtet mich mit meinem Wachstum. Ihm zeige ich gerne, was ich geschafft habe. Ich kann das nur empfehlen. So ein Wochenrückblick auf die richtige Art tut gut.