

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 14.03.2018 05:55 Uhr | Nicole Richter

## To do Listen

Ich muss sagen, ich liebe To-Do-Listen. Diese kleinen Zettel, die ich am Morgen im Büro schreibe, damit ich am Nachmittag sehen kann, was ich schon alles geschafft habe. Das ist meistens meine erste Tat, wenn ich ins Büro komme. Überlegen, was heute sein muss, was dringend erledigt werden will und was auch noch etwas Zeit hat. Und dann stehen da Dinge wie: Einladung Frauenausschuss rauschicken, Artikel auf unsere Webseite setzen, Verabschiedung der Kollegin planen und so weiter. Alles wichtige Dinge, die ich nicht vergessen darf und die meinem Arbeitstag eine Struktur geben. Ich weiß, was ich als Erstes tue und hake die Dinge nacheinander ab. Das bringt ein gutes Gefühl und zeigt mir am Abend, was ich alles geschafft habe.

Soweit so gut. Doch seit ein paar Wochen merke ich, dass meine Liste immer länger wird. Und je länger sie wird, desto schummeriger wird mir schon morgens an meinem Schreibtisch. Denn eigentlich weiß ich, meine Liste ist zu lang. Ja, meine Liste macht mir auf einmal Stress. Eigentlich ist es ja nicht die Liste, sondern die Aufgaben, die sich vor mir auf türmen, die mich belasten. Aber durch die Liste werden die Anforderungen und Aufgaben sichtbarer, stehen dort schwarz auf weiß. Was nun?

In Psalm 32 heißt es "Freu dich des Lebens! Sei ausgelassen und jubel, denn dein Leben ist dir von Gott geschenkt!"

Das ist doch mal eine klare Einladung zum Glücklich sein! Ja, eine Aufforderung, das Leben in seiner ganzen Fülle zu genießen. Denn es ist ein Geschenk Gottes! Aber was heißt das jetzt für meine To-Do-Liste? Ich schreibe noch eine zweite! Auf die kommen all die Dinge, die mich glücklich machen und die mich daran erinnern, dass ich das Leben – neben der Arbeit – auch genießen soll. Da steht plötzlich: In der Mittagspause mit der Lieblingskollegin

im Park spazieren gehen, jede Stunde einmal am offenen Fenster atmen und durchlüften, am Nachmittag einen Cappuccino ziehen und jeden Schluck bewusst genießen, auf dem Rückweg im Auto das spannende Hörspiel weiterhören. Diese "Genussliste" lege ich neben die "To-Do-Liste" und nehme mir vor, immer nach ein paar erledigten Aufgaben mir einen Glücksmoment zu gönnen. Und sei er auch noch so klein. Das Gefühl, das sich dann einstellt, ist befreiender. Ich schaue nicht mehr nur auf die Pflichten, sondern genieße auch die "Kür"-momente. Und ich versuche mit mir selbst nachsichtiger zu sein. Wenn mal an einem Tag nicht alles erledigt werden kann, dann weiß ich: Morgen ist auch noch ein Tag.