

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!

evangelisch: Kirche in 1Live | 20.08.2016 floatend Uhr | Bettina Förster

Wohin mit dem Frust?

Endlich Samstag. Es gibt so Wochen, da ist man nur froh, wenn sie vorbei sind.

Neulich haben sich die doofen Ereignisse auch mal wieder gestapelt in meinem Leben: Verschlafen und den wichtigen Arzttermin verpasst, auf den ich so lange gewartet habe.

Hingefallen und ein tolles Loch in meiner Hose gehabt, das gar nicht cool aussah.

Kontostand gesehen und die Vollkrise bekommen. Mit einer Freundin gestritten, weil ich unser Treffen kurzfristig abgesagt hatte, weil ich zu k.o. war. Festgestellt, dass meine Haut so schlecht aussieht wie seit Jahren nicht. Und dann noch von der Schwester kritisiert worden, warum ich das mit dem sicheren Job immer noch nicht auf die Kette kriege.

Jetzt höre ich mal lieber auf mit dieser frustrierenden Liste. Kennt wahrscheinlich jeder solche schwarzen Wochen wo nur noch im Kühlschrank das Licht brennt. Wo einfach nichts klappt oder man schlechte Rückmeldungen bekommt.

Aber was dann tun? Wohin damit?

Ich mag diesen Vers in der Bibel, wo Jesus sagt: „An alle, die total unter Druck stehen, weil so viel von ihnen verlangt wird: Kommt zu mir! Ich werde dafür sorgen, dass ihr euch so richtig entspannen könnt.“ (Übersetzung Volxbibel)

Wenn ich bete, sind meine Probleme nicht gelöst. Aber mir geht's meistens irgendwie

besser.

Sprecherin: Alexa Christ