EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 26.05.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Gefühlsbad mit Zeitlimit

Das kann’s jetzt nicht sein! Ich sitze fassungslos vor meinem abgestürzten Laptop. Acht Seiten Masterarbeit einfach weg. Nur weil ich zu blöd war und zwischendurch nicht gespeichert habe. Wie konnte ich das vergessen?!
Ich sitze regungslos im Wohnzimmer, bis ich plötzlich merke, ich bin mittendrin im Selbstmitleid. Also warum nicht gleich richtig eintauchen?

Ich erinnere mich an einen Podcast mit dem Kinderpsychiater Jakob Hein. Der rät dazu, sich mit seinem Selbstmitleid zu verabreden. Also zum Beispiel ein Bad einlassen und einsteigen, in das randvolle Gefühl: "Das schaffe ich nie wieder genauso!“
Der Kinderpsychiater sagt: Selbstmitleid für den Moment ist okay. Es hilft, Frust und Enttäuschung anzuerkennen, sollte aber nicht allzu lange anhalten. Denn Selbstmitleid bringt keine Veränderung, Aktionen schon.

Nach 20 Minuten reicht‘s mir dann. Ich zieh‘ den Stöpsel und beobachte das Wasser, wie es langsam abfließt.
Zurück am Schreibtisch klappe ich den Laptop auf und merke, dass ich wieder motiviert bin, weiterzumachen. Denn es stimmt zwar, exakt gleich schreibe ich die acht Seiten nicht noch einmal. Aber wer sagt denn, dass ich es jetzt nicht sogar besser hinbekomme?

Quellen:
Hotel Matze: Folge 283 "Kinderpsychiater Jakob Hein – Waran erkenne ich, was am besten für mein Kind ist? (28.02.2024), https://hotelmatze.podigee.io/373-jakob-hein
Zuletzt abgerufen am: 21.05.25

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel