



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in 1Live | 25.06.2018 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Immer wieder Montags

Es gibt Tage, da schlage ich morgens die Augen auf und bin direkt mies drauf - und das ist gerne mal ein Montag. Ich habe nicht schlecht geschlafen, niemand hat mir einen blöden Spruch gedrückt - aber mein Gesichtsausdruck sagt: "Sprich mich bloß nicht an!"

In diesen Momenten finde ich alles und jeden doof und mich am allermeisten. Und ich schimpfe innerlich mit mir selber, weil ich so grundlos miesepetrig bin. Das hilft nicht wirklich. Im Gegenteil...

Es hat ein bisschen gedauert, bis ich herausgefunden habe, was mich tatsächlich auf andere Gedanken bringt und so langsam meine Stimmung hebt: Z.B. wenn ich an diesen Tagen einfach mal alles etwas langsamer angehen lasse. Und ganz wichtig: Mir bloß keine Vorhaltungen machen, dass ich nicht so gut drauf bin! Oder mich mit anderen vergleichen, die morgens anscheinend schon mit einem Strahlen im Gesicht die Augen aufschlagen. Das ist vollkommen egal, denn ich bin ich! Und ich darf auch mal schlecht drauf sein. So lange ich mich selber mag und akzeptiere ist alles im Lot. Das ist an solchen Tagen etwas schwieriger, aber gerade dann besonders wichtig!

Passend dazu habe ich vor kurzem folgendes Zitat von Jorge Bucay gelesen - einem Psychologen, der wahnsinnig tolle Geschichten schreibt:

"Du kannst Dich durch die Liebe zu Dir selbst zum Blühen bringen. Oder welken, wenn Du etwas anderes sein willst, als du bist."

Also, an alle, die heute den Montagsblues haben: Entspannt Euch und fangt an zu blühen!

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf