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 WDR 3 | 05.08.2020 07:50 Uhr | Schmidt, Sr. Jordana

Vermeidung?

Also: ich bin richtig, richtig gut darin, Dinge bis auf den letzten Drücker aufzuschieben. Da muss ich z.B. Texte für diese Sendung schreiben, aber das Abschiedsgeschenk für eine meiner Mitarbeiterin könnte doch auch jetzt gemalt werden. Und die Hühner brauchen dringend Wasser und das Baumhaus könnte man doch bei dem trockenen Wetter gut anstreichen. Schreiben kann ich ja heute Abend noch. Vermeidungsstrategien nennt man das, glaube ich. Mir fallen tausend Dinge ein, die jetzt unbedingt gemacht werden müssen, nur damit ich nicht das machen muss, was auf mich wartet.
Dabei bin ich ansonsten ganz gut organisiert. Bei mir geht so leicht nichts verloren. Und meist bin ich auch sehr motiviert, meine eigenen Sachen zu machen.
Meine Freundinnen erzählen mir von solchen Vermeidungsaktivitäten, wenn sich z.B. die Bügelwäsche türmt oder eine Hausarbeit in der Uni zu einem bestimmten Zeitpunkt abgegeben werden muss. Dinge, die uns nicht so leicht von der Hand gehen, die schieben wir scheinbar gerne auf. Bis es dann eben nicht mehr geht und ich es machen muss.
Warum eigentlich? Nur weil ich etwas nicht gerne tue? Eine Möglichkeit. Aber die fällt bei mir schon mal weg beim Thema "Kirche im WDR“. Das mache ich gerne. Bei der Bügelwäsche lasse ich es gelten.
Meine 11-jährige in der Kinderdorffamilie hält mir da den Spiegel vor. Sie zeigt solche Strategien z.B. bei den Hausaufgaben. Und wenn sie diese dann doch, gezwungener Maßen, machen muss, dann blockiert manchmal ihr Kopf und es geht gar nichts mehr. Das kenne ich auch. Da sitze ich vor dem PC und mir fällt gar nichts ein oder der Gedanke wird sofort blockiert, nach dem Motto "das interessiert doch keinen“ – oder – "das ist nicht gut“. Bei meiner Elfjährigen weiß ich, dass sie Angst davor hat, zu versagen. Etwas nicht gut oder gut genug zu machen. Dann eben lieber gar nicht. Der Ärger, den sie dann vielleicht bekommt, ist scheinbar leichter auszuhalten als die Sorge vor dem Nicht-Können oder Nicht-Genügen. Da finde ich mich wieder. Wenn ich ehrlich bin, dann geht mir das auch als Erwachsene noch so. Ich, Jordana habe Versagensängste. Auch wenn mir viele Leute sagen, Mensch du kannst das (das sage ich meiner Elfjährigen auch immer) – so ist da etwas, was es mir dennoch schwer macht.
Über die Jahre habe ich gelernt, auch dazu zu stehen. Wenn etwas eben nicht so gut ist- na und. Das ist bei mir in der Regel nicht existentiell. So, wie es sich noch als Kind anfühlen mag. Die Welt geht nicht unter, keiner tut mir was Böses. Vielleicht bekomme ich mal eine negative Rückmeldung, vielleicht auch einfach nur ein Desinteresse, aber mir selbst, mein ICH, das bleibt doch heil.
Das zu lernen ist eine große Aufgabe. Denn nur zu gerne definieren wir uns über das, was wir nicht oder nicht so gut können. Negative Kritik speichern wir viel länger im Gedächtnis ab als ein Lob. Und leider beeinflusst uns das auch viel länger. Scham und Selbstzweifel können

unser Selbst oft so beeinflussen, dass solche Gefühle aus der Kindheit, noch heute für uns Relevanz haben. Warum lassen wir das zu?
Manchen Menschen ist es gegeben, dass sie sich nicht davon beeinflussen lassen. Resilienz nennt man das. Resilienz ist so etwas wie ein unkaputtbarer Speicherplatz in unserem Hirn für Zuversicht. Der kann durch Lob angefüttert werden, oder auch durch die Zuversicht im Glauben, von Gott geliebt zu sein, oder durch das, was die Experten "Urvertrauen“ nennen. Kurz: ich habe ein gutes Selbstbewusstsein, obwohl ich vielleicht schwere Dinge erlebt habe. "Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben“ habe ich mal gelesen. Ich habe es heute in der Hand, wie mich Dinge beeinflussen und wie ich Dinge angehe.
Auch bei diesem Beitrag. Er ist keine Schularbeit die bewertet wird, wofür ich ein Mangelhaft bekomme und sitzen bleibe. Wichtig ist, dass wir eine gute Zeit haben, Sie und ich, an diesem Montagmorgen. Die Woche startet, mit all ihren Aufgaben und wenn ich Ihnen dafür noch etwas mit auf den Weg geben kann: Dann ist das hier mein Empfehlung an sie heute: es ist nie zu spät ein glücklicher Mensch zu sein!
Ihre Sr. Jordana Schmidt aus Schwalmtal-Waldniel