

Kirche in 1Live | 15.01.2021 floatend Uhr | Maike Siebold

## Druckablassen

Meine Eltern haben es gut gemeint. Wenn ich etwas Neues ausprobieren wollte, oder von einem neuen Sport, Stil oder Beruf träumte, machten sie mir immer Mut. "Probiere es aus. Du hast das Zeug dazu." Dieser Glauben an mich tat gut, doch durch die Hintertür schlich sich unbemerkt Druck in mein Denken und Fühlen. In einer Zeit, in der so unglaublich viel möglich ist, fängt es schon bei der Sportentscheidung an: Fußball, Basketball oder Tennis?

Einen Master machen oder mein eigenes Unternehmen gründen? Für die Beziehung kämpfen, oder nach neuen schauen? Zu den großen Entscheidungen gesellen sich die vielen kleinen. Es ist der reinste Kraftakt, das Beste aus dem Leben rauszuholen. Der selbstgemachte Druck durchlöcherte meinen Schlaf.

Jetzt die gute Nachricht: Ich habe einen Hebel gefunden, um mich lockerer zu machen und nicht mehr so oft Selbstoptimierung zu betreiben. John Lennon hat es in "Beautiful Boy" besungen: "Leben ist das was passiert, wenn du dabei bist andere Pläne zu machen". Mir ist das immer häufiger aufgefallen, dass ich viele Dinge eh nicht in der Hand habe und die entscheidenden schon gar nicht. Das fing mit meiner Geburt und der Auswahl meiner Familie an. Es verbessert nicht mein Leben, wenn ich ständig das Maximum herauskitzeln will. Jetzt vertraue ich, dass das Beste passiert, wenn ich zwar entscheide, aber nicht krampfhaft nach der besten Option suche oder ständig dran feile.

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider