

Kirche in 1Live | 29.06.2023 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

Selbstgespräch

Sara lernt gerade laufen. Die kleine Tochter meiner Schwester fällt dabei immer wieder um. »Ach Mist«, aber dann geht's direkt weiter. Sie richtet sich wieder auf und versucht es gleich noch mal. Irgendwann wird es schon klappen.

Was soll's, wenn mal was nicht gleich klappt – irgendwann wird es schon gelingen.

Das möchte ich mir gerne abgucken. Es gleich noch mal probieren, wenn ich etwas nicht sofort hinbekomme. Zum Beispiel die Einrichtung des neuen Mailprogramms. Mit doppelter Authentifizierung, wenn ich zu Hause die Mails checken will. Dafür braucht man noch eine App, auf der man sich irgendwie legitimieren muss.

Wenn ich das nicht sofort hinbekomme wie alle anderen, denke ich: »Wie blöd kann man sein«, oder, noch schlimmer: »Das kann ich ja nicht schaffen.« Und so negativ vorbelastet gehe ich dann in den zweiten Versuch.

Dabei könnte ich ja auch netter zu mir sein. Da brauche ich mir nur Sara zum Vorbild nehmen. Selbstbeschimpfungen kann die glücklicherweise noch gar nicht. Stattdessen hat sie neulich breit gegrinst und gejuchzt, als sie die ersten Schritte ohne Umfallen gemacht hat.

Vielleicht versuche ich das beim nächsten Mal einfach auch: »Ups, hat nicht geklappt. Gleich noch mal.« Spielerisch wie ein Kind. Ganz ohne eigene Abwertung.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider