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 5 | 19.06.2015 06:55 Uhr | Ingelore Engbrocks

loslassen

Guten Morgen.

Jetzt noch der Rest von heute – dann habe ich Wochenende. Freitags gilt es noch schnell alles vom Tisch zu schaffen, was mich Montag nicht noch belasten soll. Heute also noch letzte Aufgaben abschließen, den Schreibtisch aufräumen und mit einer To-do-Liste den Montag vorbereiten. Aber wie meistens – so wie geplant klappt es dann doch nicht. Ärgerlich, dass mir bei diesem oder jenem Projekt wieder etwas dazwischen gekommen ist. Irgendwie sollte doch mein Wochenergebnis anders aussehen. Geplant war das jedenfalls nicht so. Was sollte nicht alles diese Woche fertig geworden sein? Irgendwie kommt es dann doch oft anders als geplant. Ganz oder gar nicht – dieses Motto prägt meistens meine Arbeit. Umso mehr wird am Ende der Woche dann meine Geduld auf eine Probe gestellt, wenn ich Arbeiten nicht in der Weise abschließen kann, wie ich es mir vorgenommen hatte.

So gesehen ist der Freitag wohl der beste Tag für mich, um Gelassenheit zu üben. Im Wort Gelassenheit steckt ja das Wort ‚lassen'. Wenn ich freitags die Arbeit ruhen lasse, dann muss ich mich auch immer von meiner Idee verabschieden, wie die Woche eigentlich hätte laufen sollen. Meine Vorstellung muss ich loslassen und es hilft dabei sehr, mir einzugestehen, wie viele andere Menschen und Faktoren meine Ideen und mein Tun beeinflusst haben. Klar, einiges konnte ich gestalten und entwickeln. Manches wurde tatsächlich so, wie ich es erhofft und veranlasst habe. Aber bei manchen Situationen war es dann doch so, dass andere Vorstellungen und fremde Einflüsse mitgesteuert haben.

Loslassen üben – und das nicht nur freitags – heißt ja auch, den Sinn des eigenen Tuns nicht im Hundertprozentigen festzumachen. Auch Unfertiges und Fragmentarisches hat seinen Wert. Und da braucht man nicht sofort an Beethovens Unvollendete zu denken. Ich habe ein selbstgemachtes kleines Kunstwerk aus Speckstein zu Hause, das irgendwie nicht fertig geworden ist, und das so viel Power ausstrahlt, dass ich entschieden habe, es soll jetzt auch unfertig bleiben. Schon der Apostel Paulus schreibt in seinem Brief an die Korinther, dass menschliches Tun immer nur Stückwerk ist. Das ist einerseits schwer auszuhalten, wenn man – wie ich – eine perfektionistische Ader hat. Andererseits ist es doch auch wunderbar befreiend. Bei meiner Begleitung von Menschen erlebe ich immer wieder, wie wichtig bereits kleine Schritte der Veränderung sind, die weit vom Perfekten entfernt sind. Und trotzdem bewirken diese kleinen Schritte etwas. Wie gut, wenn man seine Ziele nicht höher steckt, als es die Wirklichkeit erlaubt. Eine bessere "Burn out" – Prophylaxe gibt es wohl kaum. Ich muss nur erkennen, was die Wirklichkeit mir erlaubt.

Heute, am Freitag Gelassenheit zu üben, das heißt schließlich auch, die Ergebnisse des

eigenen Wirkens loszulassen. Sowohl das Gute, was man geschafft hat und worauf man ein wenig stolz ist. Aber auch das Unfertige, Unvollendete, das, von dem man nicht weiß, ob es je fertig wird. Ach ja, und schließlich natürlich auch das loslassen, was irgendwie misslungen ist, was nicht geklappt hat. Was man äußerlich betrachtet gerne los sein möchte, das kann man oft am schwersten loslassen, nämlich die eigenen Missgeschicke, und das eigene Scheitern. Aber wenn man das nicht loslässt und in die neue Woche mitnimmt, dann lähmt es den neuen Anfang am Montag wie ein Klotz am Bein.

Ich wünsche Ihnen einen gelingenden Tag, aus dem Sie dann alles mitnehmen, was Ihnen für das Wochenende gut tut und an dem Sie alles loslassen, was Sie am Leben hindert.

Aus Oberhausen verabschiedet sich Ingelore Engbrocks

Copyright Vorschaubild: Naturhotel Waldesruhe CCBY-SA 2.0 flickr