



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 | 24.10.2015 floatend Uhr | Beatrice Wypchol

Stressmarathon

Meistens kommt alles auf einmal, oder? Stress auf der Arbeit und Prüfungsphase in der Uni und die Texte fürs Radio sind auch noch nicht fertig. Manche Menschen kommen ja super mit so was klar, organisieren sich einfach gut und haben abends sogar noch Zeit für Sport oder fürs Kino, so zum Ausgleich. Aber nicht ich - ich bin dann im Zombiemodus: Ich steigere mich richtig rein in den Stress und kann an gar nichts anderes mehr denken. Da lebe ich irgendwo zwischen Schreibtisch und Bett. Ab und zu kommt mich der Pizzabote besuchen. Das mit der Ausgewogenheit hab' ich immer noch nicht raus. In solchen Wochen bin ich einfach nicht ansprechbar.

Es gibt da nur eine Ausnahme: wenn jemand, der mir wichtig ist, mit einem Problem zu mir kommt. Da kann ich einfach nicht anders; ich lass' die Arbeit liegen und nehme mir die Zeit zuzuhören. Das ist jetzt eben wichtiger, sag ich mir. Die Prioritäten sind für mich ganz klar. Dass es meinen Freunden und meiner Familie gut geht, steht an erster Stelle. Auch wenn ich dadurch ein bisschen Zeit verliere: Am Ende klappt's ja doch irgendwie.

Und vielleicht bin ich im nächsten Stressmarathon ja auch mal mutig genug, mir selbst ein bisschen Zeit zu schenken - und die ohne schlechtes Gewissen zu genießen, trotz der ganzen Arbeit. Manchmal ist das nämlich einfach grad wichtiger.

Copyright Vorschaubild: Stress Anna Gutermuth CCBY 2.0 flickr. jpg