



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 | 03.05.2017 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Im Hier und Jetzt

"Ich werde das NIEMALS schaffen! Mein Kopf ist total zugestopft durch die ganze Lernerei. Da passt einfach nix mehr rein. Ich sehe mich schon in der Prüfung sitzen - da ist mein Kopf dann plötzlich komplett leer! Alles weg! Als hätte ich die ganzen letzten Wochen überhaupt nichts gelernt. Ich sage Dir jetzt schon: Das wird nix!"

Na, kommt Euch das bekannt vor? Also, ich war während meines Studiums ganz groß im selber verrückt machen. Schon Tage vor der Prüfung lag ich abends im Bett und habe mir die schlimmsten Horroszenarien ausgemalt: dass natürlich nur der Stoff abgefragt wird, den ich am wenigsten beherrsche, dass ich mit der Zeit nicht auskomme, dass mir plötzlich die einfachsten Dinge nicht mehr einfallen, totales Blackout - Prüfung nicht bestanden.

Bis mir jemand einen guten Tipp gegeben hat: Vergiss ALLES, was eventuell sein KANN. Mach dir keine Gedanken über die Zukunft - denn: Du kennst sie nicht. Du weißt einfach nicht, welche Fragen gestellt werden. Du weißt nicht, ob Du einen Blackout haben wirst oder ob du vielleicht einen richtigen Lauf hast. Alles ist möglich - und deshalb: mach Dich nicht verrückt!

Was bringt es Dir ständig mit Deinen Gedanken in der Zukunft zu hängen, eine Zukunft, die du nicht kennst. Genauso wenig hilfreich ist es, immer an die Vergangenheit zu denken, denn Du kannst sie eh nicht mehr ändern, geschweigedenn sie nochmal erleben.

Das einzige, was tatsächlich zählt, ist der Moment. Nur im Hier und Jetzt bist du präsent und kannst etwas bewirken.

Zum Beispiel dich dafür entscheiden, dich nicht mehr verrückt zu machen.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf