EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 05.07.2019 floatend Uhr | Maike Siebold

Liste des Grauens

Ich hatte da so eine To-do-Liste. Sie sollte mich dazu bringen, endlich die Dinge zu erledigen, die ich immer wieder vergesse oder vor mir herschiebe. Doch sie hat genau das Gegenteil bewirkt. Sie wurde zum Sammelort meiner To-Do-Leichen aus den letzten Monaten oder sogar Jahren.
Da stehen sinnvolle Dinge drauf wie, Album aus den Fotos des letzten Urlaubs zusammenstellen, das Bereinigen des PCs, meine Patentante im Pflegeheim besuchen, den Stromanbieter wechseln.
Jetzt habe ich im Netz eine Lösung für meine "Liste des Grauens“ gefunden. Einfach "ohne Rücksicht auf Verluste“ die Hälfte der Dinge streichen. Die sind auch dadurch erledigt, wenn ich mich entscheide sie gar nicht zu erledigen. Dinge, die ich solange liegengeblieben sind, müssen mir nicht im Standby-Modus Energie rauben. Für die übrig gebliebene Hälfte wähle ich einen Zeitpunkt pro Tag oder Woche an dem ich jeweils eine Aufgabe anpacke. Meine Tante ist jedenfalls ziemlich überrascht, dass ich seit einiger Zeit regelmäßig vorbeischaue.

Dinge loszulassen fällt uns immer schwer, aber es macht frei. Sich auf das Wesentliche zu konzentrieren ist glücksspendend. Wir brauchen weder viele Sachen, noch viele Aufgaben. Das Leben wird leichter, wenn wir unseren Alltag nur mit den wichtigen Dingen füllen und auf alles andere verzichten. Ich habe es ausprobiert, es entlastet meine Nerven und meinen Geldbeutel.

Sprecher: Daniel Schneider