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 | 21.04.2020 floatend Uhr | Christina Ossenberg-Gentemann

Müssen

"Um mich herum sagen ständig Leute ‚ich muss, ich muss'. Das zieht mich echt runter." Julia studiert. Wir sitzen im Café, gönnen uns eine kleine Pause. Sie vom Studieren, ich vom Arbeiten. Julia meint: "Ich kann das schlechte Gefühl ganz schwer abschütteln. Und höre dann schon in mir selbst die Stimme: `ich muss, ich muss`."

Das Wort MÜSSEN macht so viel: Es wirkt sich aus auf das, was ich denke und tue. Es wirkt sich aus auf meine Sicht der Dinge. Alles wird zu Pflicht. Zu einer großen Kraftanstrengung. Ganz anders fühlt es sich an, wenn ich statt "Ich muss" sage: "Ich kann" oder: "Ich habe mich dazu entschieden, dass...".
Klar: Manches muss ich wirklich erledigen. Stimmt. Manches davon entscheide ich auch nicht selbst. Aber vielfach ist mein Müssen eine Konsequenz aus einer Entscheidung, die ich selbst irgendwann getroffen habe. Ein weiterer Schritt auf einem Weg, den ich bewusst eingeschlagen habe.

Das gilt nicht für alles im Leben, aber – mal ehrlich – doch für vieles.
Wenn ich jetzt also mal meine "ich-muss-Sätze" überprüfe, merke ich: Ich bin dankbar über manches "Muss". Denn es gehört zu mir, es ist meine Entscheidung, es ist meine Art zu leben.

Julia sagt: "Eine Geschäftsfrau hat mir erzählt: Sie fühlt sich deutlich weniger gestresst, seit sie das Wort Stress aus ihrem Vokabular gestrichen hat. Vielleicht", meint Julia, "funktioniert das auch mit dem Wort MUSS…" Ich nicke. Und trinke in Ruhe weiter meinen Cappuccino.

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Petra Schulze