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 | 03.07.2021 floatend Uhr | Anne Detloff

Ballast

Kennt ihr dieses Gefühl, dass in euch absolutes Chaos herrscht? Ihr wisst nicht, was ihr denken oder fühlen sollt, weil einfach alles verwirrend ist? Ich habe das häufiger. Dann fühle ich mich bleischwer und will irgendwas von diesem Ballast abwerfen.

Es gibt diese schöne Redensart "sich Dinge von der Seele reden“. Ich schreibe mir den Ballast lieber von der Seele. Schreiben ist für mich immer ein bisschen wie Therapie. Es zwingt mich, meine Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen, was allein oft schon hilft, in meinem Kopf ein bisschen Ordnung zu schaffen. Darüber hinaus bin ich auch gezwungen, mich intensiv auseinander zu setzen.

Dinge aufschreiben bedeutet auch, tiefer zu gehen, in sich selbst hineinzuhorchen, sich selbst den Spiegel vorzuhalten und dadurch zu neuen Sichtweisen kommen – ohne von den Meinungen anderer beeinflusst zu werden oder gar fürchten zu müssen, für die eigenen Ansichten verurteilt zu werden.

Das ist anstrengend und oft hab ich keine Lust darauf. Es ist harte Arbeit – vor allem an sich selbst. Aber es lohnt sich. Denn wenn ich es tue, dann merke ich dabei immer, wie befreiend es ist, den Ballast einfach loszuwerden.

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider