



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 | 07.07.2022 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

Fühlen

Letztens fand ich einen Post auf Insta total interessant. 93 Sekunden brauchen wir ungefähr, um unsere Gefühle einfach nur zu fühlen und so richtig wahrzunehmen. Und selbst das sollen wir wohl laut Psychologen oft überspringen. Also: Wir nehmen uns zu wenig Zeit für uns selbst, zu wenig "Me time".

Ich merke das besonders auch bei mir selbst. Ich finde es echt schwierig, über Gefühle nachzudenken und Gefühle anzunehmen. Wenn ich mich zum Beispiel richtig beschissen fühle, dann versuche ich oft, mich einfach direkt aufzuheitern und mich so schnell wie möglich wieder happy zu fühlen. Zum Beispiel mache ich dann einen Spaziergang an der frischen Luft oder ich gehe pumpen. Ich merke aber, dass ich damit eher meinen Gefühlen aus dem Weg gehe.

In letzter Zeit versuche ich mehr, meine Gedanken anzunehmen. So, wie sie sind. Das klappt nicht immer. Aber: Ich nehme mir jetzt öfter eine freie Minute, oder diese "93 Sekunden", um dann die Dinge, die ich so im Kopf habe, einfach mal aufzuschreiben. Das ist meine persönliche "Me time". Und ich habe gemerkt: Das tut echt richtig gut.

Übrigens: Das geht auch, wenn man sich richtig gut fühlt. Einfach mal die Dinge aufschreiben. Ich bin für: mehr "Me time" und mehr Gefühle zeigen.

Simon Zalandauskas, Lemgo