

Impuls zum Start in den Tag

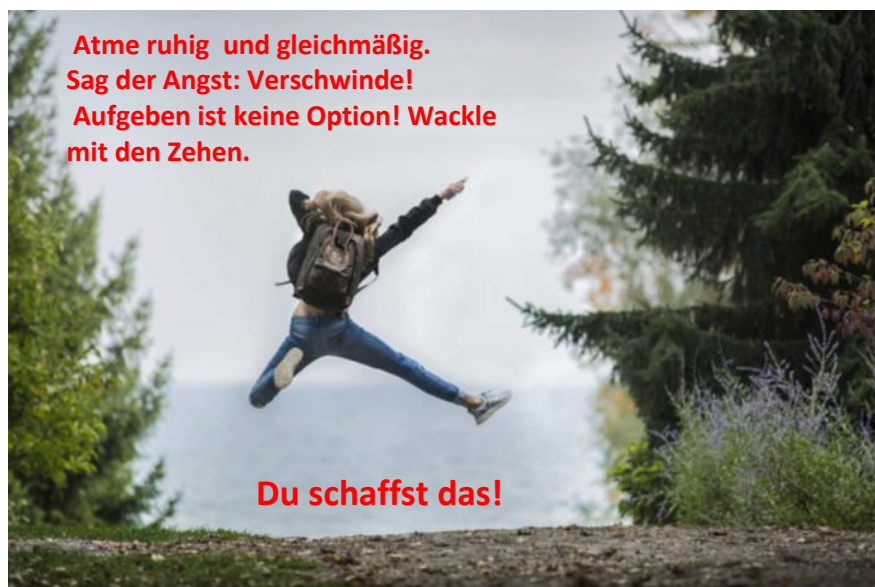
Du bist gut genug!

Am Freitag ist der „Tag der Arbeit“. Es ist ein wichtiges Recht für alle Menschen, eine bezahlte Arbeit zu haben, um sich und vielleicht auch eine Familie zu ernähren. Arbeiten zu können ist wichtig für das Selbstwertgefühl und die eigene Entwicklung.

Aber es gibt auch die Schattenseiten, die schon Schülerinnen und Schüler gut kennen: Leistungsdruck, Versagensängste und Konkurrenzkampf. Bin ich gut genug? Werde ich geschätzt um meinetwillen oder nur dann, wenn ich gute Leistungen bringe?

Diese Fragen beschäftigen junge und ältere Menschen gleichermaßen an unterschiedlichen Orten. Mir fällt in diesem Zusammenhang die Geschichte von Don Bosco ein, der bei seinem Frisör Besuch einem schüchternen Lehrling eine Chance gibt. Der Frisörmeister, so heißt es in der Geschichte, hatte den Lehrling eingeschüchtert und verängstigt. Es war die Wertschätzung Don Boscos und die Wohltat, eine Chance zu bekommen.

Genau das brauchen wir: Menschen, die an uns glauben, die uns bestärken und möglichst nicht verunsichern. Wir brauchen aber auch den Glauben an uns selbst. Doch es gibt Tage, das hilft das Selbstvertrauen nicht mehr weiter. Wenn die Ängste zu stark werden, wird es Zeit für Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co:



1. Atme ruhig und gleichmäßig

Mit angehaltenem Atem denkt es sich schlecht. Daher nach dem Blick auf die Aufgaben: Blätter vielleicht kurz nochmal umdrehen und mindestens 3x tief ein und ausatmen. Beim Einatmen: „Ich kann das“, beim Ausatmen: „Ich schaff das“.

2. Sag der Angst: Verschwinde!

Es ist völlig normal Angst zu haben. Sie kann sogar zur Vorbereitung motivieren. Aber in der konkreten Situation soll sie nicht so viel Raum bekommen. Wenn die „Ich schaff das nicht, ich hab keine Ahnung“ - Geister zu laut werden und das Plappermaul im Kopf ständig versucht, negative Stimmung zu machen, schreie **(in Gedanken)** laut: „Halt die Klappe!“

3. Aufgeben ist keine Option!

Denke immer daran: „Ich kann das nicht“ und „Ich habe es noch nicht versucht“ sind zwei völlig unterschiedliche Dinge. Du hast schon eine weite Wegstrecke hinter dich gebracht. Nimm das Ziel in den Blick und halte durch!

4. Wackle mit den Zehen

Wozu das gut sein soll? Um die Zehen zu bewegen, muss das Gehirn etwas von seiner durch die Prüfungsangst geblockten Energie abzweigen. Zudem wird durch die Zehenbewegung die Muskelanspannung bzw. die häufig unbewusste, stressbedingte Muskelstarre gelöst. Es fällt nicht auf, wenn du in den Schuhen mit den Zehen wackelst. Probiere es aus!

5. Du schaffst das!

Diesen Satz hast du bestimmt schon häufiger gehört. Denke einen Augenblick an die Person, die dich gut genug kennt und höre noch mal diese oder andere aufmunternde Worte. Diese Person glaubt an dich, dass kannst du auch versuchen. Noch einmal tief ein-und ausatmen, dabei „ich schaffe das“ denken und loslegen!

Und schließlich: Gott sagt uns zu: So wie du bist, bist du gut genug.

Gott segne dich:

*Gott segne deine Ordnung und Gott segne dein Chaos,
Gott segne deine lichten Momente und deine durchlernten Nächte,
Gott segne deine Erkenntnisse und Gott segne deine Fragen,
Gott segne deine Bemühungen und segne deine Ruhe,
So segne Gott dein ganzes Lernen und Arbeiten, lasse dich Struktur und Erfolg finden,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.*

© Oswald Meyer