



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!

katholisch: Kirche in 1Live | 01.04.2020 floatend Uhr | Julia Fischer

Date mit mir selbst

Im Moment häng ich mega viel allein zu Hause, wie ihr wahrscheinlich auch. Netflix hab ich inzwischen echt zerfetzt und mein Bücherfundus neigt sich auch langsam dem Ende. Wenn ich nicht gerade vor dem Fernseher sitz und mir die neuen Meldungen reinzieh ist mir echt langweilig. Ein Gefühl, das ich so gar nicht mehr so richtig kannte. Aber ich kann grad noch ziemlich gut damit umgehen, ich hab nämlich vor ein paar Monaten schon ein Experiment mit mir selbst gestartet: Dates mit mir selbst:

Also in normalen Zeiten sieht das so aus: Dann geh ich ins Kino oder flectz mich mit ner Zeitschrift in ein Café und chill einfach mal ganz für mich alleine. Ich musste das n bisschen üben, nicht die ganze Zeit am Handy zu hängen und damit dann ja irgendwie doch nicht allein zu sein, aber jetzt klappt das echt gut und meine eingeübten „Dates“, die helfen grad ein wenig...

Sprich: ich versuche nicht immer, meine Langeweile mit Handychats oder Streaminggucken abzustellen. Ich finds super, mal bewusst Zeit alleine und ohne Social Media zu verbringen. Ich komm da voll oft auf richtig gute Ideen oder schaffs endlich mal meine Gedanken zu sortieren und einfach abzuschalten.

Ich kann zwar grad nicht mehr ins Café gehen, aber diese Erfahrung hilft mir grad echt, dass mir nicht die Decke auf den Kopf fällt. Ich kanns ganz gut mit mir allein aushalten – bleibt mir ja auch nichts anderes übrig.