

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

evangelisch: Kirche in 1Live | 05.06.2019 floatend Uhr | Katrin Berger

## Hamsterrad oder Kloster?

„Ich renne und renne und komme nirgends an, ich fühl mich wie im Hamsterrad!“ Vor einem Monat hab ich das mal wieder zu meiner Freundin Maja gesagt, aber diesmal hat sie zurückgefragt: „Und wer hat dich da reingestellt?“ „Keine Ahnung“, habe ich gesagt und in mich reingeflüstert: „Das Meiste in meinem Leben habe ich mir selber ausgesucht! Job, Wohnung, Freunde, Freizeit. Ich hab trotzdem so oft das Gefühl, dass ich in meinem Leben gefangen bin wie ein kleiner, süßer, dummer Hamster.“

Wir haben uns dann ratlos angeschwiegen bis Maja meinte: „Ist doch egal, wer dich jeden Tag in dieses Hamsterrad setzt. Hauptsache, du hörst jetzt auf, zu rennen.“ „Ah, und wie soll ich das machen?“

„Wie im Kloster.“ Ich hab sie ziemlich entgeistert angeschaut: „Wusste gar nicht, dass ich immer schon mal wie eine Nonne leben wollte!“ Maja hat gelächelt. „Ich mache mit. Und wir gucken uns nur eine Sache von denen ab. Die lassen mehrmals am Tag alles stehen und liegen und beten. Lass uns das auch mal versuchen. So in ganz klein. Drei Mal hinter einander ganz tief einatmen reicht, fünf Mal am Tag.“

Und das haben wir jetzt einen Monat lang versucht. Es gibt Tage, da mache ich es nicht ein einziges Mal. Das sind meine Hamsterradtage. Aber manchmal klappt es - und das sind die Tage, an denen ich das Gefühl habe, doch irgendwo anzukommen. Weil diese kleinen Unterbrechungen dazu führen, dass ich mich nicht mehr in Unwichtiges verrenne.

Sprecherin: Alexa Christ