

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 | 15.06.2020 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

## Langsam-Tag

Heute ist mein Langsam-Tag. Ich mache alles in Ruhe und eins nach dem anderen und zwischendurch Pause, in der ich gar nichts mache. Da sitze ich auf dem Balkon, trinke Kaffee und denke an – nichts. Gerade der Montag eignet sich hervorragend dafür.

Das Erstaunliche an meinen Langsam-Tagen ist, dass ich oft ganz überraschende Ideen habe. Der Output ist manchmal besser, wenn ich auf so manchen Input verzichte: keine Nachrichten gucken, nicht am frühen Morgen schon Mails abrufen und ganz wichtig: das Smartphone auf Flugmodus stellen. Ich bin dann mal weg.

Und irgendwann kommen dann plötzlich die Ideen. Die müssen tief in mir geschlummert haben und waren so höflich zu warten, bis ich Zeit hatte. Oder mir Zeit nehme. Zeit, nach innen zu hören, Zeit, Dinge einfach entstehen zu lassen. Ohne Erwartungen, ohne Druck, was ich alles noch machen muss oder will. Oder könnte oder sollte.

Neulich kam mir an meinem Langsam-Tag eine verrückte Idee zu einem Buch: Ein Mann, der im Herbst beschließt, ins Bett zu gehen und Winterschlaf zu halten. Und ob ihr es glaubt oder nicht: Die Idee fand ein Verlag gut und im Herbst erscheint mein Roman. Aber selbst, wenn scheinbar gar nix Produktives an diesem Tag entsteht - es lohnt sich.

Sprecherin: Alexa Christ

Redaktion: Daniel Schneider