



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 05  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

katholisch: Sonntagskirche | 30.08.2020 08:55 Uhr | Katrin Achterfeldt

## Pause

Ich brauche eine Pause!

Von meinem Job, den Kollegen, meiner Familie, meinem Alltag, Corona, kurz - meinem Leben.

Ich weiß nicht, wie es bei Ihnen ist, aber bei mir läutet die Pausenglocke in unregelmäßigen Abständen um Aufmerksamkeit. Meist sind ihr zuvor mehrere Wochen Rödelei, Überstunden, Familienfeste und Terminanreihungen voraus gegangen. Irgendwann fängt in meinem Kopf dann ein kleines Glöckchen an zu bimmeln, erst leise, dann immer lauter, bis zum finalen Kirchturm-Glockenschlag, verbunden mit dem innigen Wunsch: "Ich will hier raus! Ich brauche eine Pause!".

Und dann ist es auch fünf vor zwölf, denn es gibt nur zwei Möglichkeiten auf die Pausenglocke zu reagieren: Entweder ich halte mir die Ohren zu und ignoriere sie geflissentlich (ganz im Tinnitus-Leugnungs-Modus "Das Fiepen im Ohr wird schon irgendwann wieder weggehen!") oder ich lasse die Vibration der Pausenglocke im Körper langsam verebben, greife zum Telefon und buche mir allein übers Wochenende ein Hotelzimmer am Meer.

Erstere Möglichkeit kann ich Ihnen aus Erfahrung nicht empfehlen.

Die zweite Alternative praktiziere ich wie gesagt in unregelmäßigen Abständen. Wobei es nicht immer ein Hotelzimmer am Meer sein muss. In Corona-Zeiten tat es auch ein langer Spaziergang an der frischen Luft, ein Nachmittag im Bett, nur ich und mein Buch. Hauptsache allein.

Wenn meine Synapsen mir mal wieder Reizüberflutung mitteilen - zu viele Termine, zu viele To Dos, zu viele Menschen - dann hilft mir nur der radikale Rückzug. Die Sinne runterfahren, äußere Einflüsse auf ein Minimum reduzieren. Nur EINE Sache gleichzeitig machen. Nicht reden. Nicht so viel denken. Augen zu. Ruhe.

Für mich liegt genau in dieser Ruhe die Quelle neuer Kraft. Ich brauche sie um meine Reserven aufzutanken und meine überreizten Sinne wieder auf ein normales Level zurück zu bringen. Mein natürlicher Abwehrschild ist dünner als bei meinen Mitmenschen: Prasselt zu viel auf mich ein, bin ich schneller erschöpft und schalte in den Fluchtmodus. Dann verlasse ich auch mal vor Mitternacht die angesagteste Party, weil mir der ganze Trubel für die wenigen Stunden schon reicht. Oder ich schalte beim Einparken grundsätzlich das Radio

aus. Weniger ist mehr. Immer nur eine Sache gleichzeitig.

Wer das zum ersten Mal erlebt, wundert sich vielleicht. Fragt sich, warum ich mich regelmäßig rausziehe, auf Abstand gehe. Aber für mich ist dieser Abstand notwendig, um danach wieder Nähe entstehen zu lassen. Und ich komme ja immer wieder!

Wenn meine Akkus wieder aufgeladen sind, die Pausenglocke verstummt, dann sind meine Ohren und ich auch wieder empfängsbereit für alles andere. Dann bin ich interessiert statt genervt, entspannt statt angespannt und im Kuschel- statt Fluchtmodus.

Wenn Sie eine trubelige Woche hatten, dann hören auch Sie vielleicht an diesem Sonntagmorgen ein leises Glöckchen bimmeln. Lassen Sie es sich nicht erst zum Paukenschlag steigern - der heutige Sonntag ist die beste Gelegenheit Ihre Batterien wieder aufzuladen und Dinge zu tun, die Ihnen dabei helfen. Also keine Zeit für lästige Verpflichtungen - da kommen nämlich bestimmt noch ein paar in der nächsten Woche. Lassen Sie es sich einfach nur gut gehen!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne Sonntagspause!