



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!

Kirche in 1Live | 14.04.2020 floatend Uhr | Rike Bartmann

Emotions-Raumlauf

Beim Improtheater gibt es n schönes Spiel, das heißt Emo-Raumlauf. Alle laufen durch den Raum und stellen Gefühle da, mit der ganzen Körperhaltung, Durch den Gang, Ausdruck, Mimik. Jedes Gefühl gibt's auf ner Skala von 1 bis 10, zum Beispiel ist ne Freude 1 ne ganz kleine Freude und ne Freude 10 ne riesenmegaoberfette Freude. Wenn wir das mit Angst, Traurigkeit oder Wut mache, ist das ein gaaaanz krasses Gefühl im Raum. Ich kann die Angst oder die Wut fast greifen, die wir da grade spielen.

Fast alle sagen danach "wow, das tat gut, so kannte ich mich gar nicht, in ner Angst 8 oder in traurig 9".

Vielleicht ist genau jetzt die Zeit, diese Gefühle mal zuzulassen. Durch die Corona-Krise habe ich für viele Sachen echt mehr Zeit als sonst: für mich, fürs Kochen, für Sport. Ich hab aber auch Zeit darauf zu gucken, was mir Angst macht, was mir Sorgen bereitet... und ich finde, genau das darf auch jetzt sein. Dass da mal Platz für meine Angst und Traurigkeit ist.

Um es mit dem Emo-Raumlauf zu sagen:

Ne Sorge 7, wenn ich die Zahlen der ganzen Toten sehe. Ne Angst 8, wenn ich an meine Mama denke und was passieren würde, wenn die sich infiziert. Ne Traurigkeit 9, wenn ich an all die kleinen Cafés, Künstler*innen und Familienunternehmen denke, denen es grade so furchtbar schlecht geht.

Das darf sein und es kommen auch wieder Zeiten mit Freude 10.

Glaubt mir – das kommt. Das ist mein Glaube. Speziell jetzt, in der Osterwoche.

Rike Bartmann, Münster