



# 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](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!

Kirche in 1Live | 07.07.2023 floatend Uhr | Rike Bartmann

## Chillen lernen

"Rike, glaubst du, ich kann das irgendwann noch lernen, einfach so zu chillen?" Ich lieg mit meiner Freundin Regina auf ner gepunkteten Picknickdecke am Kanal, die Sonne scheint. So richtig Sommer eben.

Wir springen ins Wasser, schwimmen ne Runde, klettern wieder raus, legen uns auf die Decke, quatschen und picknicken. Stundenlang. Und genau das kann ich richtig gut: chillen. Einfach nichts tun. In den Himmel gucken. Vielleicht noch lesen. Das wars.

Reginas Frage "Kann ich das wohl lernen?" stellen sich, glaub ich, ganz viele. Ob das jetzt chillen heißt oder "sich Zeit für sich selber nehmen" oder #me-time ist ja egal. In ner Gesellschaft, in der höher, schneller, weiter wichtig ist, in der es immer was zu tun gibt und immer was von mir gefordert wird – genau da brauch ich doch Zeit für mich. Ne ruhige Zeit. Ne entspannte Zeit. Einfach mal in den Himmel gucken.

Und ich musste das richtig lernen. Nichts tun. Meine Akkus aufladen. Da kein schlechtes Gewissen bei zu haben oder schon wieder tausend Gedanken, was ich als nächstes machen muss. Einfach im Moment sein. Zeit für mich.

Und JA: ich bin mir sicher, das kannst du lernen!

Rike Bartmann, Münster