



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 | 11.11.2023 floatend Uhr | Rike Bartmann

Snackification

Ich hab ein neues Lieblingswort: Snackification - klingt kompliziert, heißt aber einfach: Viele kleine Snacks als Ernährungstrend.

Früher gab's ganz klassisch drei große Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Aber das löst sich immer mehr auf - und ich finde das großartig! Ich liebe Snacks.

Schokolade, Chips und Müsliriegel, aber auch "mal eben zwischendrin die Reste von gestern Abend in die Pfanne schmeißen". Und ganz ehrlich - zu meinem Lebensstil passt das unglaublich gut!

Ich arbeite unregelmäßig, mal sitz ich länger im Zug oder im Auto, ach und mein Leben ist eh so "mal eben hier, mal eben da"- da passen viele kleine Snacks super rein. Essen ist für mich nicht an bestimmte Zeiten oder Orte gebunden. Mit Bowls, MiMas, Tapas und Co. entdecke ich plötzlich neue Zutaten und Geschmacksrichtungen.

Und so geht es mir auch beim Beten. Das gehört zu meinem Leben genau wie Essen. Aber ich bete auch nicht mehr klassisch – z.B. abends vorm Einschlafen. Ich snacke auch spirituell: Mal aufm Fahrrad, mal im Büro, mal auf der Couch - so ne Art "Prayification": Meine Gebete sind verteilt über den Tag wie kleine Snacks. Wenn ich mit Gott rede ist das viel vielfältiger, spontan und individuell - und das liebe ich total.

Rike Bartmann, Münster