



# 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 | 13.09.2025 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

## Pause. Punkt

Es ist unfassbar! Da habe ich so gut wie gar keine Termine in meinem Kalender, also wirklich mal ne richtig entspannte Woche und da denkt sich mein Körper: Cool, dann hab ich ja endlich Zeit, krank zu werden! Ätzend!

Also lieg ich da: Nase dicht, Kopf wie Watte, mein Energielevel irgendwo zwischen Sofakissen und Zimmerpflanze. Und ich denk nur: Boh Körper, das war nicht unser Deal! Typisch eigentlich. Kaum hab ich Zeit zum Durchatmen, zwingt mich irgendwas oder mein Immunsystem – genau dazu. Ruhe. Stille. Nichts tun. Und: Ich hasse das! Zumindest am Anfang. Ich bin nicht gut im Nichtstun. Aber: So nach Tag zwei... kommt dieser seltsame Frieden.

Ich les wieder, schlafe viel, hör Musik. Und stelle fest: Funktionieren ist nicht alles.

In der Bibel steht: "Gott bringt mich auf saftige Weiden, lässt mich ruhen am frischen Wasser und gibt mir neue Kraft." Klingt wie ein Wellness-Wochenende mit Gott. Es ist nicht die Pause, die ich gebucht hätte – aber vielleicht doch die, die ich brauche.

Vielleicht ist mein Körper gar nicht gegen mich, sondern einfach ehrlich:

"Du brauchst Pause. Also kriegst du sie. Ob du willst oder nicht."

Und irgendwie... danke ich ihm dafür.

Rosália Rodrigues, Münster