EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 10.01.2023 floatend Uhr | Hugo Siebold

Nichtstun

Wo sind die blöden Dinger schon wieder? Ich suche meine Kopfhörer. Immer wenn ich allein koche, höre ich Radio, Musik, Podcasts oder eine Serie. Während ich von einem Raum in den anderen eile – erfolglos - merke ich, dass ich eigentlich gar keinen Bock auf Unterhaltung habe. Meine Playlists habe ich rauf und runter gehört. Es ist nur die Gewohnheit, die mich nach meinen Kopfhörern suchen lässt. Mir fällt auf: "Ich lasse mich ständig beschallen.“

Im Fitnessstudio, beim Spazieren gehen, beim Einkaufen, selbst beim Duschen höre ich Musik, Podcasts, telefoniere oder lasse Videos nebenbei laufen. Ganz schön stressig für meinen Kopf.
Es gibt nur wenige Situationen, in denen ich mit meinen Gedanken allein bin. Dabei tut es gut, den Gedanken freien Lauf zu lassen und sich vielleicht sogar zu langweilen. Und gleichzeitig ist es unheimlich schwierig, wirklich mal nichts zu hören und nur die eigenen Gedanken kreisen zu lassen. Ich habe das irgendwie verlernt.

Ich gebe die Kopfhörersuche auf, denn ich habe meinen Entschluss gefasst: Heute lasse ich mich nur von meinen eigenen Gedanken berieseln. Auch wenn ich ein wenig Angst davor habe.

Quellen:
https://www.fitforfun.de/gesundheit/langeweile-dolce-far-niente-warum-langeweile-gesund-und-produktiv-sein-kein_aid_14097.html

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider