



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 | 16.03.2021 floatend Uhr | Rike Bartmann

Gut-tu-Dinge

Ich hab mal meine Freundinnen gefragt, was die gerne machen, um sich selber was Gutes zu tun. In die Sauna gehen, ein gutes Buch lesen, sich die Nägel machen lassen, sich in die heiße Badewanne legen, zur Massage gehen – das sind die Top 5.

Also ne Badewanne hab ich nicht und Nagelstudios sind nicht so mein Ding, aber den Rest würd ich auch so einloggen.

Und in diesen Monaten, in denen alles anders ist, würd ich sooo gerne mal wieder zur Massage gehen – oder in die Sauna. Aber das geht ja grad nicht.

Also hab ich in den letzten Monaten neue Sachen entdeckt, die mir selber gut tun. Ganze vorne mit dabei ist: Podcast hören und spazieren gehen. Letzte Woche hab ich das 16 Stunden gemacht, sagt meine Smartwatch. Das is ganz schön krass!! Ich lauf dann kreuz und quer durch Münster, gerne am Wasser, mal mit Sonne, mal mit Schnee, aber auch im strömenden Regen. Ich häng meinen Gedanken nach und lache über den Podcast auf meinen Ohren.

Das ist grad mein "Manna". Was das ist, "Manna"? In der Bibel steht: Als die Israeliten durch die Wüste gezogen sind, haben sie sich vom Manna ernährt. Das waren so kleine Samen.

Und das Ding

war: Das Manna hat immer genau für einen Tag gereicht. Und so haben die sich in der Wüste von Tag zu Tag durchgegessen. "Das tägliche Brot" quasi.... In Zeiten, wo es für mehr nicht reicht: für Sauna, Massage, nen richtigen Urlaub – da ist sind die kleinen Manna-Momente super wichtig. Spazieren gehen, Podcast hören.

Rike Bartmann, Münster