



# 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 | 27.08.2025 floatend Uhr | Tobias Schulte

## Abschalten

Ich muss gerade lernen, abzuschalten. Zu entspannen.

Ich hab gerade nicht so ne leicht Phase, hab voll oft Probleme damit, dass mir schwindelig ist, irgendwie so das Gefühl, als würd ich gleich ohnmächtig werden können und umklappen und so ah scheiße und: Was denken die Leute um mich herum und dann müssen die mir helfen...

Und ich habe auch schon ne Psychologin gefragt, so: Was könnte das sein? Und sie sagt: Ja, das sind wahrscheinlich Panik-Gefühle. Stichwort:

Überbelastung. Und sagt so: Machen sie alles, was ihnen hilft, sich zu entspannen.

Entspannungsübungen, Meditation und so weiter.

Scheinbar muss ich das jetzt auch mal lernen. Und: Bei diesen Entspannungs-Dingern gibt's auch auf YouTube voll viele unterschiedliche Sachen, die ich so ausprobieren, aber im Grunde genommen geht's bei den meisten doch darum, dass das Denken irgendwie aufhört, diese ganzen Gedanken, die den ganzen Tag in meinen Kopf reinfliegen, so – dass das aufhört und ich stattdessen einfach nur wahrnehme.

Wahrnehme, wie ich atme, wie mein Körper da liegt, wie schwer oder wie warm mein Körper ist und so weiter.

Und selbst mit den Gedanken, die dann kommen auch: einfach wahrnehmen. Wahrnehmen, welche Gedanken sich aufdrängen wollen. Vielleicht noch die benennen so, die zuordnen, aber dann auch weiterziehen zu lassen statt sie weiterzudenken und sich davon irgendwie so einnehmen zu lassen, wie das sonst so oft der Fall ist.

Und ich frag mich auch: Wahrnehmen statt denken – geht das wohl auch im Alltag?

Tobi Schulte, Soest.