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 | 22.04.2022 floatend Uhr | Holger Pyka

Einfach mal aus

"Warum es gut ist, wenn du dein Handy einmal komplett ausmachst“, steht über irgendeinem Internetartikel. Und ich fühle mich ein bisschen ertappt, weil mein Smartphone eigentlich immer an ist. Der Artikel verrät mir, warum das gar nicht so gut ist und was das Ausmachen bringt: Der Akku lädt gleichmäßiger auf, der Arbeitsspeicher wird aufgeräumt, das Handy reagiert wieder schneller. Klingt total nachvollziehbar, und trotzdem fange ich an zu überlegen, wann ich das denn machen soll. Nachts ist das nicht so super, weil mein Handy auch mein Wecker ist. Und tagsüber will ich ja erreichbar sein, außerdem habe ich noch einen Schrittzähler und so…

Einfach mal ausmachen und den Akku aufladen. Das wünsche ich mir für mich selber auch. Weil ich auch manchmal merke, wie mein Arbeitsspeicher voll ist mit dem ganzen Kram, der mir im Kopf schwirrt. Und wie bei meinem Handy frage ich mich auch, wann ich zwischen allem, das zu erledigen ist, auch noch den Ruhemodus unterbringen soll.

Aber da gibt es ja was. Den Sonntag. "Du sollst den Feiertag heiligen“, steht schon in der Bibel. Weil Gott selber Pause gemacht hat nach der Schöpfung. . Vielleicht versuche ich das demnächst mal. Einen Tag lang offline gehen und alles sein lassen. Der Spülberg in der Küche ist am Montag auch noch da, und auf die Mails, die ich noch schreiben will, kriege ich am Wochenende auch keine Antwort. Einfach mal komplett ausmachen. Den Feiertag heiligen – die biblischen Autoren wussten anscheinend schon lange vor Achtsamkeitstrends und Internetartikeln: Pausen sind wichtig! Und heiligen bedeutet: Sich selbst etwas Gutes tun.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider