



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 | 16.12.2025 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

Insta-Advent

Es ist ein Desaster! Ich verballer so viel Lebenszeit, um mir auf Insta Videos von kochenden Muttis reinzuziehen, die mit Thermomix-Stimme erklären, wie man Zimtsterne macht.

Oder von Katzenbabys, die in winzigen Nikolausstiefeln stecken.

Oder Typen, die ihre Freundin mit 'nem Weihnachtsbaum-Antrag überraschen...

Und ich sag euch, es ist nicht mal aus Lust am Fremdschämen. Ich will das sehen.

Mein Hirn sehnt sich nach diesem Dopamin-Kick!

Ich scroll, ich lache, ich like – und plötzlich ist eine halbe Stunde weg.

Oder zwei. Oder... sagen wir: ein ganzer Adventssonntag, an dem ich eigentlich Plätzchen backen, Besinnlichkeit genießen oder wenigstens mal kurz vor die Tür gehen wollte.

Stattdessen: Reel auf Reel auf Reel.

Algorithmus-Adventskalender mit Türchen voller Quatsch.

Total bescheuert! Ich weiß es und mache es trotzdem...

Aber – und das ist mein Plan – ich versuch's dieses Jahr mal ein bisschen runterzuschrauben.

Einfach, weil's mir guttut. Weil mein Kopf nicht ständig durchdrehen muss.

Und weil die Adventszeit eigentlich für was anderes da ist: Ankommen. Durchatmen. Und vielleicht mal 'ne echte Kerze anzünden. Ohne Filter.

Rosália Rodrigues, Münster