



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 | 29.09.2020 floatend Uhr | Christian Schröder

Der dritte Raum

Eigentlich will ich nur meine Ruhe oder Zeit mit Freunden verbringen – aber ständig muss ich an Kram von der Arbeit denken. An Sachen die mich genervt haben oder die ich morgen dringend erledigen muss. Das geht mir oft so, aber seit ich vom sogenannten "Dritten Raum" gehört habe, wird es besser.

Der dritte Raum ist einfach gesagt ein Ort zwischen deiner Arbeit und deinem Zuhause. Es kann die Fahrt nach Hause sein mit dem Rad oder dem Auto, oder die Runde Joggen bevor du daheim aufs Sofa fällst. Bis jetzt habe ich da meistens nicht groß nachgedacht. Das war halt so ne Zeit am Tag, die einfach vorbeigegangen ist. Bei der Idee vom dritten Raum geht's darum, diesen Ort aber zu nutzen, damit ich besser abschalten und bewusst in den Feierabend übergehen kann.

Es gibt drei einfache Schritte, wie das klappt: Zuerst gehe ich den Tag im Job nochmal in Gedanken durch. Was ist passiert? Was hat mich so getriggert, dass ich mich jetzt gestresst fühle? Und was könnte ich morgen anders machen? Aber dann lasse ich diese Gedanken sein und konzentriere mich voll auf das, was ich gerade tue. Also z.B. joggen oder Musik hören. Ich bin voll in diesem Moment. Und dann schaue ich nach vorne. Wie will ich den Abend verbringen? Was für eine Stimmung will ich bei den Leuten verbreiten, die ich heute noch treffe? Wenn ich das gemacht habe, kann der freie Abend kommen.

Für mich ist dieses kleine Ritual im dritten Raum fast sowas wie ein Gebet. Weil es mir persönlich leichter fällt, mit meinen Gedanken dabei jemanden anzusprechen, in dem Fall Gott und nicht nur vor mich hin zu denken. Auf jedem Fall kann ich aber empfehlen, sich diese Zeit im dritten Raum bewusst zu nehmen. Gerade wenn man wegen Home Office dazu vielleicht rausgehen muss. Meine Abende sind dadurch jedenfalls viel entspannter geworden.

Christian Schröder, Aachen