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 | 29.04.2025 floatend Uhr | Inga Waschke

Naked

Als es letztens noch mal so richtig kalt war und ich eh mal wieder viel zu viel gearbeitet hab‘, hab‘ ich mir nen Abend in der Sauna gegönnt. Kleiner Break – war echt nötig. Ein paar Stunden Wärme und Entspannung unter Palmen. Mega!

Bei den ersten Saunagängen war ich noch voll mit mir selbst beschäftigt. Wie es sich anfühlt mal wieder so richtig zu schwitzen, ob ich auch keine Mail vergessen hab‘ zu beantworten und wow – meine Haare werden ja voll heiß!

Aber wer schonmal in der Sauna war, weiß: Irgendwann kommt der Punkt, da ist man ganz im Hier und Jetzt. Und in meinem Hier und Jetzt in der Sauna unter Palmen fällt mir auf: So unbekleidet können wir ja nicht mehr viel verstecken. Unbekleidet zeigen wir uns in der Sauna so wie wir halt aussehen: Ungeschminkt, mit Bäuchlein und Dehnungsstreifen.
Kleider machen Leute, das stimmt oft.

Aber wenn wir die Hüllen fallen lassen, dann fällt doch echt noch viel mehr als das: Das Bedürfnis unsere Körper zu verstecken. Weil wir nicht so perfekt aussehen wie in der Werbung oder auf Insta. Dabei ist das doch total verrückt, niemand sieht wirklich so aus! Wir sind alle Menschen und es ist halt menschlich, dass die Haut Dellen und Falten hat und sich Fettpölsterchen oder Pickel bilden.
Sauna macht Menschen, finde ich.

Dieser Abend in der Sauna hat mir gutgetan und zu sehen: Normale Körper sehen nicht aus wie in der Werbung. Und sind trotzdem voll schön. Vielleicht auch grade deswegen.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel