



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 | 15.08.2026 floatend Uhr | Simon Deregowski

Bin grad (auf)tanken

So richtig beginnt Erholung ja erst im Urlaub. Weniger Stress und ToDos und im besten Fall einfach mal machen, was ich will - Abschalten.

Und gerade dann, wenn ich in den Abschalt-Modus wechsele, sagt mein Gewissen "Hello! – Mich gibt's auch noch." Das passiert dann, wenn ich bei den Tagesschau Posts auf Insta hängen bleib oder wenn ich die Nachrichten im Radio höre. Es läuft einfach so viel falsch in der Welt.

Wie kann ich da sagen: Jo, Sommer-Fokus rein, Nachrichten aus, ich leb jetzt in meiner eigenen kleinen Welt und da ist alles gut.

Also, liebes Gewissen: Gut, dass Du dich meldest. Funktionierst also noch. Great. Aber: Abschalten ist wichtig . Ablenkung ist wichtig . Nicht 24/7 und auch nicht weil ich meinen Social Media Algorithmus gut trainiert habe. Nee, weil ich mich einfach auch mal rausziehen muss. Abschalten, Kraft tanken, mal an was anderes denken. Und wenn ich dann wieder 'nen vollen Akku hab, dann geh ich wieder rein! Dann bin ich auch wieder voll am Start, dann ziehen mich die negativen Nachrichten auch weniger runter, weil ich dann die Energie habe, was Positives entgegenzusetzen.

Also, Gewissen: Lass mir meinen Safe Space, meinen No-Transparency Ruheort, meine Sonnenliege, die wie 'ne Induktions-Lade-Base funktioniert. Lass mich aufladen, Energie tanken, als wär ich ein Solarpanel und dann komme ich mit positiven Vibes zurück.

Je mehr desto länger hält's in dunklen Zeiten.

Simon Deregowski, Köln.