



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 | 25.10.2021 floatend Uhr | Rike Bartmann

Zeitumstellung

Gestern war ja Zeitumstellung – vielleicht geht's euch ja auch so und ihr tickt noch in ner anderen Zeit. Ich merke voll, dass ich da noch ankommen muss. Gefühlt ist mein Leben grade erst wieder losgegangen – nach 19 Monaten Corona und nach all der Zeit, in der irgendwie alles anders war. Und so seit 3-4 Monaten ist so vieles wieder normal oder wie früher – ich bin geimpft und kann wieder reisen und Leute treffen und unterwegs sein, plötzlich hab ich wieder nen Kalender voller Termine, Konzerte, Freund*innen-Abende. Und wisst ihr was, ein bisschen stresst mich das auch.

Und ich kenn auch viele, die sagen "Oh man, mir ist das grad zu viel!". Denen grad jetzt im Herbst die Decke aufn Kopf fällt, und die voll überfordert sind mit dem Leben grade. Und vielleicht ist das kein normaler Novemberblues, sondern mehr. Vielleicht ist das ne Depression oder der Beginn davon, vielleicht ne Angststörung oder ne andere psychische Erkrankung.

Über unsere körperliche Gesundheit können wir soooo gut sprechen, wenn wir da Beschwerden haben "Ich hab Kopfwegh." "Ich fühl mich schlecht." Aber warum geht das nicht über unserer psychisches Wohlbefinden? "Ich fühl mich heute richtig traurig" "Ich hab keine Energie um aus dem Bett zu kommen." "Ich habe richtig große Angst". Warum können wir das nicht in Worte fassen oder gar um Hilfe fragen?

Ich glaube, wir werden alle noch bisschen brauchen, bis wir hier alle wieder zeitlich sauber ticken. Nimm dir deine Zeit, die du brauchst!

Rike Bartmann, Münster