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 | 28.04.2026 floatend Uhr | Maike Siebold

Fitnessstudio für den Kopf

Ich schaue kurz auf mein Handy und zack: die nächsten To-dos. Mein Handy kann fast alles, außer mich in Ruhe lassen. Diese ständige Erreichbarkeit macht was mit mir. Nachrichten, Mails, Push-Meldungen … Irgendwer will immer etwas.

Früher haben wir gemerkt, unser Körper bewegt sich zu wenig. Also haben wir Fitnessstudios gebaut. Ich frage mich mittlerweile, warum gibt’s sowas eigentlich nicht für den Kopf? Also, einen Ort, an dem ich üben kann, nicht erreichbar zu sein.

Stell dir vor, du öffnest eine schwere Tür. Du gehst rein und legst dein Handy in eine kleine Schublade an der Wand. Und dann ist sie da, die Ruhe. Kein Ping. Kein Vibrieren und kein Bildschirm, der etwas von dir will.
Vielleicht wachsen dort Gras und ein paar Pflanzen. Irgendwo plätschert leise Wasser. Die Menschen sitzen einfach da. Manche lesen, andere schauen nur in den Raum. Wieder andere schließen kurz die Augen. Niemand muss etwas posten. Niemand muss reagieren. Ein kleiner Garten Eden für gestresste Gehirne.

Ich glaube, Kirchen wären dafür eigentlich perfekte Orte, große Räume, dicke Mauern und seit Jahrhunderten genau dafür gebaut, dass Menschen dem Lärm der Welt für einen Moment entkommen können. Vielleicht brauche ich genau das öfter, einen Ort, an dem einfach mal nur die Stille Empfang hat.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel