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 | 19.06.2026 floatend Uhr | Rike Bartmann

Glimmer

Seit ich weiß, was es ist, liebe ich: Glimmer. Und das Wort hab ich letzte Woche zum ersten Mal gehört. Meine Kollegin hat’s mir erklärt:
Glimmer ist quasi das Gegenteil von Trigger. Trigger kennt ihr, oder? Trigger lösen meist krasse Emotionen aus, große Ängste z.B., oder der Suchtgedanken.
Und ein Glimmer? Der bietet kleine Momente von Sicherheit und Freude. Der Geruch von Kaffee. Ein Lächeln. Oder die Sonne auf der Haut.
Glimmer sind keine großen Sachen, das sind eher kleine Funken. Und wenn ich diese Funken bemerke, dann bekommt mein Körper sofort das Signal: entspann dich. Hier ists sicher.
O Mann: Glimmer ist so wichtig für unser leben. Warum hab ich vor nichts davon gehört? Und ich glaube ja, wir sehen oft gar nicht, wie viel Glimmer in unserm Leben ist. Vor lauter Stress. Oder weil wir nur sehen, was mies läuft. Ist doch total schade, oder?!
Für die nächsten Wochen nehme ich mir vor: Mehr Glimmer sehen! Lasst uns doch alle mal was mehr glimmern. Ist doch Sommer!
Rike Bartmann, Münster