



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 | 23.03.2026 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

Schlafmodus an

Ganz, ganz selten schaff ich das: acht Stunden durchschlafen.

Meine Uhr feiert das jedes Mal total übertrieben.

Und ich freu mich wie Bolle.

Ich denke: Sehr gut! Alles richtig gemacht. Akku voll.

Neuer Tag, neues Ich. Und dann wache ich manchmal auf... und bin trotzdem müde.

Nicht so "Ich brauch noch einen Kaffee"-müde. Sondern so tief drin. So ein Müde, das sich nicht wegschlafen lässt. Es fühlt sich an, als hätte ich mich selbst nie richtig abgelegt. Als wäre da ständig noch was offen. Noch ein Gedanke. Noch ein Druck.

Noch ein "Du müsstest eigentlich...".

In der Bibel sagt Jesus: "Kommt alle zu mir, die ihr müde seid."

Nicht: Schlaft noch effizienter.

Sondern: Kommt. Legt ab, was ihr tragt.

Und vielleicht ist genau das die Art von Ruhe, die mir oft fehlt.

Nicht mehr Schlaf.

Sondern weniger Festhalten.

Nicht alles selbst regeln.

Und trotzdem freu ich mich, wenn meine Uhr morgens Party macht.

Weil sie mich daran erinnert:

Ich hab mir zumindest das erlaubt.

Pause.

Und vielleicht ist das ein Anfang.

Nicht perfekt ausgeruht. Aber ein kleines Stück mehr bei mir.

Rosália Rodrigues, Münster