



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 WDR 3 | 27.01.2026 07:50 Uhr | Anne Hermanns-Dentges

geerdet - voller Kraft und Hoffnung

Heute vor genau 6 Jahren ist die erste Coronainfektion in Deutschland nachgewiesen worden. Sie denken vielleicht: "Hör mir auf mit diesem Corona!" Und ich sag: "Ja, gerne! Sofort." Aber so einfach ist das nicht für mich. Leider. Seit 5 Jahren und drei Monaten wohnt Corona in meinem Haus. Besser gesagt: Post Covid. Und damit ist eine ganz andere Wirklichkeit bei uns eingezogen. Ich bin eine von vielen Müttern, die sich um die Pflege und das seelische Wohl ihrer erkrankten Kinder kümmern. Alleine hier in Krefeld kenne ich mehr als eine Handvoll Eltern, denen es so geht wie mir. Post Covid ist für mich das Nicht-Wissen, ob das eigene Kind einmal den eigenen Träumen nachjagen kann. Zu viel Elend, Leid und Ratlosigkeit sind bei uns ein- und ausgezogen. Deshalb ist das heute für mich ein besonderes Datum. Und ich fühle mit allen, die von Corona betroffen waren und sind. Und ich spüre hinein in mich, was das alles mit mir gemacht hat.

Und zugleich erinnere ich mich an die Momente von Schönheit, die ich seitdem noch mal bewusster suche. Einer ist mir dabei so wichtig, dass ich ihn zu meinem Bildschirmschoner gemacht hab. Wenn ich meinen Laptop hochfahre, dann sehe ich mich, wie ich auf dem Boden liege. In einem leeren Quadratischen Raum, vor einem großen Fenster, mit Blick in eine niederrheinische Landschaft. Das war auf der Museumsinsel Hombroich. Kennen Sie den Ort? An dem kann es einem eigentlich nur gut gehen: Kunst trifft Natur. Und an jenem Tag, traf ich auch gar nicht so viele Menschen. Der große weiße Raum war leer. Als ich ihn betrat, hatte ich sofort den Impuls, mich auf die Erde zu legen. Und dann kam sie: die Erschöpfung und eine große Leere. Also lag ich erst mal da. Mir war total egal, was die Leute dachten. Mir war, als zog mich etwas auf den Boden, um mich zu erden, um zu Kräften zu kommen. Nur ich und diese Umgebung. Erfahren: der Boden trägt. Mit all meiner Schwere und meinem Nicht-Mehr-Können.

Jedes Mal, wenn ich meinen Laptop starte, erinnert mich das Foto an diesen Moment und an die Zeiten in denen ich viel gegeben habe, sehr fürsorglich war. Fürsorge. Für – Sorge. Ich würde es immer wieder so machen. Post Covid ist eine scheiß Erkrankung. Aber sie wird noch beschissener, wenn ich mich dabei selbst vergesse. Selbstfürsorge. Selbst-für-Sorge. Ich hätte es wissen müssen, wissen können: "Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst." Steht in der Bibel. Warum halte ich mich so selten daran? Ich brauche Momente im Alltag, in denen ich meine innere Schale auffülle, damit sie überlaufen kann. Überlaufen und verschenken, durch Erdung. Durch einen kleinen Moment der Veränderung, der Selbstwahrnehmung. Auf der Museumsinsel Hombroich bin ich nach einer gefühlten Ewigkeit wieder aufgestanden. Meine Freundin – die hat das Foto gemacht – hat mir danach gesagt, dass die Ewigkeit ganz kurz gewesen ist.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Gespür für sich selbst und einen guten Stand auf dem Boden auf dem sie heute wandeln. Um ganz bei sich und beim anderen sein zu können. Sie müssen sich ja nicht gleich auf den Boden legen. Ihre Anne Hermanns-Dentges, Gemeindereferentin im Krefelder Süden.

