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 | 30.09.2025 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

Leerlauf

Manchmal habe ich das Gefühl, dass nichts mehr geht. Ich habe keinen Antrieb, zu nichts Lust, ich könnte stundenlang auf dem Sofa bleiben. Tue ich dann auch einfach.

Doch mein innerer Kritiker sagt: Los, aufstehen. Loslegen. Tun, machen, du hättest doch schon längst… da wird auch das Sofa direkt ungemütlich.

Mein innerer Kritiker ist manchmal nervig. Doch manchmal kann ich einfach nicht. Oder nicht so, wie sonst. Das sind so Durchhängezeiten. Am liebsten würde ich dann meinen inneren Kritiker auch gleich in die Hängematte legen. Und bestimmt gefällt es ihm dort auch.

Hey, sage ich zu ihm: Genieße die Hängematte! Man muss nicht immer schnell sein. Schnell kann jeder, langsam muss man wollen. Ich finde, dass langsam Charme hat. Was man alles entdecken kann, wenn man mal entschleunigt. Den eigenen Atem zum Beispiel. In der Verlangsamung kann viel Kraft liegen.

Jedenfalls hab‘ ich beschlossen, mich von meinem inneren Kritiker nicht verrückt machen zu lassen. Manchmal bleibe ich einfach auf dem Sofa. Das ist mein Rückzugsort vor der Welt. Und den darf es ja auch ab und zu geben.

Alles hat seine Zeit, steht schon in der Bibel. Alles hat seine Zeit. Auch das Sofa.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel