



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 | 01.07.2017 floatend Uhr | Frederik Brumm

Entspannter bahnfahren

Samstagmorgen und ich muss noch mal in die Uni.....

Es ist klar: Ich bin nicht überglücklich.

Die Bahntüren gehen auf und ich denke mir:

Geh von der Tür weg, nur weil du schon sitzt fährt die Bahn nicht schneller los, denn die Leute müssen IMMER NOCH erst mal aussteigen.

Es ist immer das gleiche. Es können doch nicht jeden Tag 100 Leute zum ersten mal mit der Bahn fahren. Ich bin schlecht in Mathe, aber das klingt unlogisch.

Oder diese Sektfrühstück-Mitt-50er im Viererabteil: Jeder hat 2 Koffer dabei und sie sind schrecklich gut gelaunt um 7 UHR MORGENS und sie unterhalten sich laut über ihre KAFFEEFAHRT und sind mehr als nur leicht beschwipst.

Und dann diese 3 Typen mit Trompete, Akkordeon und Klingelbeutel, die IMMER NUR Oh when the Saints go marching in spielen.

In einer vollen Bahn, in voller Lautstärke und es ist immer noch 7 Uhr morgens.

Seufz.

Mich zu entspannen, fällt mir manchmal viel schwerer, ist viel anstrenger, als mich aufzuregen. Aufregen klappt komischerweise wie von selbst, auch um 7 Uhr morgens. Dabei

macht es überhaupt keinen Sinn, mich über die Menschenmengen in einer Großstadt aufzuregen. Das wäre so wie auf dem Land zu leben und regelmäßig zu schreien "Oh Mann es ist so still hier! Schrecklich!"

So viel anstrengender es paradoxerweise auch sein mag, sich zu entspannen; es lohnt sich. Innere Ruhe und Gelassenheit können dich vor allem schützen was dir ein früher Morgen in der Bahn in den Weg wirft. Sogar vor Mini-Blasorchestern und Sektführstücken.

Freddie Brumm, Düsseldorf