



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 | 13.09.2025 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

Pause. Punkt

Es ist unfassbar! Da habe ich so gut wie gar keine Termine in meinem Kalender, also wirklich mal ne richtig entspannte Woche und da denkt sich mein Körper: Cool, dann hab ich ja endlich Zeit, krank zu werden! Ätzend!

Also lieg ich da: Nase dicht, Kopf wie Watte, mein Energielevel irgendwo zwischen Sofakissen und Zimmerpflanze. Und ich denk nur: Boh Körper, das war nicht unser Deal! Typisch eigentlich. Kaum hab ich Zeit zum Durchatmen, zwingt mich irgendwas oder mein Immunsystem – genau dazu. Ruhe. Stille. Nichts tun. Und: Ich hasse das! Zumindest am Anfang. Ich bin nicht gut im Nichtstun. Aber: So nach Tag zwei... kommt dieser seltsame Frieden.

Ich les wieder, schlafe viel, hör Musik. Und stelle fest: Funktionieren ist nicht alles.

In der Bibel steht: "Gott bringt mich auf saftige Weiden, lässt mich ruhen am frischen Wasser und gibt mir neue Kraft." Klingt wie ein Wellness-Wochenende mit Gott. Es ist nicht die Pause, die ich gebucht hätte – aber vielleicht doch die, die ich brauche.

Vielleicht ist mein Körper gar nicht gegen mich, sondern einfach ehrlich:

"Du brauchst Pause. Also kriegst du sie. Ob du willst oder nicht."

Und irgendwie... danke ich ihm dafür.

Rosália Rodrigues, Münster