

Kirche in 1Live | 31.03.2026 floatend Uhr | Philo Siebold

## Ruhe im Wäscheberg

Was macht noch mehr Spaß als Wäsche waschen und Wäsche aufhängen? Richtig!  
Wäsche falten!

Ich jedenfalls finde Wäsche falten richtig toll. Ich bin Fan davon, mir bewusst Zeit für was zu nehmen, das erst mal nicht nach Spaß klingt, aber gemacht werden muss. Wenn ich das dann oft genug mache – so wie Wäsche falten zum Beispiel – ist das irgendwann nicht mehr lästig, sondern richtig gut. Ne Frage der Gewöhnung könnte man sagen. Und das kann für jeden anders aussehen. Vielleicht kannst du beim Aufräumen auf Auto-Pilot schalten. Oder du gehst beim Kochen total auf und kannst von nem langen und stressigen Tag abschalten.

Es im Alltagsstress zu schaffen, auch wenn es nur für fünf Minuten ist, etwas von der To-Do-Liste zu streichen und dabei gleichzeitig irgendwie zur Ruhe zu kommen und für mich zu sein, finde ich sehr erstrebenswert und es hilft mir, gut durch den Tag zu kommen. Bei mir entsteht da ein ganz besonderes Gefühl von Ruhe und Produktivität, was ich sonst nur selten wahrnehme. Es hat was Meditatives und was Aktives – beides gleichzeitig.

Was es auch bei dir ist, ich wünsche dir viel Spaß beim Haushalten und einen schönen internationalen Tag des Wäschefaltens – der ist nämlich heute!

Quellen: <https://www.kuriose-feiertage.de/kalender/maerz/>

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel

