



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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 17.12.2024 floatend Uhr | Rosália Rodrigues

## Wellness mit Jesus

Ich war seit Ewigkeiten nicht mehr in der Badewanne. Bei mir ist das echt selten – meistens dusche ich einfach schnell. Aber wenn ich mir diese Zeit nehme, dann ist das ein richtiges Event.

Ich lasse das Wasser einlaufen, vielleicht mit ein paar Tropfen Öl oder Salz, und dann lege ich mich rein und ich liebe es wie das warme Wasser jeden Muskel entspannt. Es ist wie eine Pause von allem, was sonst so in meinem Kopf rumschwirrt. Kein Stress, keine To-Do-Listen, einfach nur ich und das Wasser.

Ich habe so oft das Gefühl, ich brauche so eine Auszeit nicht, weil mein Tag eh schon voll genug ist. Aber genau dann, wenn ich mir diesen Moment gönne, merke ich: Ey, das tut mir voll gut! Alles ein bisschen langsamer. Jetzt bin ICH mal dran! Und das ist dann nicht nur Bodycare, sondern auch ein bisschen Seelsorge.

Jesus kannte keine Badewannen. Aber er hat gesagt: "Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken." Und das könnte meine Badewanne mir quasi auch so sagen. So ein Moment im warmen Wasser ist wie eine Umarmung, die mich daran erinnert, dass es okay ist, mal Pause zu machen.

Rosália Rodrigues, Münster