



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 | 02.04.2022 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

Cut

Meine Mutter hat gesagt: "Ich hätte niemals gedacht, dass ich so etwas in Europa erleben würde. Dass nochmal so ein Krieg ausbricht." Wir gucken Nachrichten und hören die letzten Updates aus dem Kriegsgebiet. Wir sprechen und diskutieren über die Lage in der Ukraine.

Mein Vater schaut mich mit tränenden Augen an: "Simon, ich selbst habe mit einem Messer 1991 in Litauen gestanden und war bereit, gegen Panzer zu kämpfen. Ich wünsche so etwas niemandem." Ich schaue Updates auf YouTube, auf Insta und ... es wird mir einfach irgendwann zu viel. Ich brauche hier einen Cut. Eine kleine Social Media Pause, oder zumindest weniger Nachrichten, weniger Infos.

Ich habe gemerkt, wie mir Info-Videos anfangs geholfen haben, mich sachlich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Aber: Jedes Mal die neuesten Updates zu lesen, ist einfach zu viel. Ich weiß, das was in den Nachrichten berichtet wird, ist bittere Realität. Trotzdem brauche ich davon auch Abstand. Denn wenn mich das alles zu sehr auffrisst, dann ist keinem geholfen. Schon gar nicht mir selbst.

Ich glaube: Auch wenn die Situation einfach unfassbar erschütternd ist, muss ich auf mich aufpassen und mich zurücknehmen, einen kleinen Abstand halten. Gerade um arbeitsfähig zu sein, auch um anderen zu helfen, muss ich hin und wieder einen Cut machen.

Simon Zalandauskas, Lemgo