



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 | 19.11.2014 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Snooze-und Bettag

"Oh Gott, schon wieder Morgen? Das kann nicht sein, ich bin doch gerade erst eingeschlafen!" Egal ob ich vier oder acht Stunden gepennt hab', es ist immer dasselbe: Wenn der Wecker dröhnt, dann bin ich kurz in einer richtigen Schockstarre. Dann wälze und werfe ich mich hin und her und dann ertaste ich sie endlich: die rettende Snooze-Taste! Mein Wecker snoozt exakt sieben Minuten – nicht mehr und nicht weniger. Und das sind genau die sieben Minuten, die mir morgens helfen, erstmal klar zu kommen. Ich döse noch kurz vor mich hin und kann mich schonmal innerlich sortieren und auf den neuen Tag vorbereiten. Ganz oft baue ich hier auch schon mein erstes kleines Gebet am Tag ein, das hab' ich mir inzwischen so angewöhnt. So stolper' ich nicht direkt aus dem Bett ins Bad, sondern ich starte den Tag ein bisschen bewusster - und zusammen mit Gott. Diese sieben Minuten extra Zeit für mich und für Gott, die nehme ich mir einfach, denn die tun richtig gut. Ich kann's echt nur empfehlen, ein bisschen öfter mit Gott zu snoozen.

Ela Kornek, Münster

Copyright Vorschaubild: Marschall Astor CCBY 2.0 flickr