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 | 29.12.2015 floatend Uhr | Daniel Gewand

Abtauchen

Die Tage zwischen Weihnachten und Neujahr sind für mich wie tauchen. Und ich tauche total gerne. Nicht mit Schnorchel oder schwerer Ausrüstung, sondern einfach so im Schwimmbad. Ich hole tief Luft und tauche mit langen Zügen Richtung Beckenboden. Höre nichts mehr vom Schwimmbadlärm: Stille. Unter Wasser kann ich abschalten. Unter Wasser habe ich keinen Stress. Hier gilt ne ganz andere Zeit. Weit weg vom Alltag.

Genau so geht es mir zwischen Weihnachten und Neujahr. Da tauche ich auch ab. Habe keine Termine. Morgens gucke ich nicht als erstes in den Kalender und überlege, was heute zu tun ist. Nach dem ganzen Weihnachtstrubel mache ich, was mir gut tut: Mit dem Tablet auf dem Sofa liegen und lesen, endlich mal wieder in die Kletterhalle oder joggen um die Promenade - alles ohne Stress. Zwischen Weihnachten und Neujahr genieße ich dieses Abtauchen aus dem Alltag.

Im Schwimmbad unter Wasser muss ich irgendwann wieder auftauchen: Das ist lebenswichtig.

Für meinen Alltag ist jedoch regelmäßiges, kurzes Abtauchen überlebenswichtig.

Daniel Gewand, Münster

Bildrechte: CCO Pixabay