

Kirche in 1Live | 06.03.2014 floatend Uhr | Bernd Tiggemann

## Mein Akku

Ich bin den ganzen Tag mit dem Zug unterwegs. Auf dem Rückweg muss ich noch ein dringendes Telefonat erledigen. Das Problem: Mein Handy-Akku hat nur noch 30 Prozent. Und ich hab mein Netzteil zuhause vergessen.

Ich bin den ganzen Tag wie angepiekst. Immer muss ich an diesen blöden Akku denken. Wie komme ich bloß wieder an Strom? Und wie kann ich Strom sparen? Ok, auch wenn's weh tut: Ich verzichte auf Facebook und auf WhatsApp. Aber das reicht nicht. Schließlich schalte ich die mobilen Daten ganz aus.

Trotzdem kann ich an nichts anderes denken. Die ganze Zugfahrt über. Das Telefonat ist superwichtig. Es MUSS einfach klappen.

Komisch, schießt es mir durch den Kopf: wenn es um einen Anruf und mein Handy geht, bin ich hellwach. Der Akku muss durchhalten. Aber wenn es um meinen Körper geht und meine eigenen Kraftreserven? Da hab ich mich noch nie gefragt, was ich tun kann, damit mein Akku nicht plötzlich leer ist oder wie ich ihn wieder aufladen kann.

Am Ende des Tages führe ich mein Telefonat. Kaum hab ich aufgelegt, geht das Handy aus. Schwein gehabt, denke ich. In Zukunft will ich mehr an meinen persönlichen Akku denken. Pausen machen, Nein sagen, mir etwas gönnen und entspannen: es gibt so viele Dinge, die ich tun kann. Damit mein eigener Akku stark bleibt.

**Sprecherin: Alexa Christ**