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 | 03.09.2019 floatend Uhr | Franziska König

Kein Zurück

Der Alltag hat mich zurück. Die Ferien sind gerade erst vorbei, aber der Alltag ist schon wieder da. Der Sommer ist nur noch Erinnerung.
Puh, wie pessimistisch. Doch mir geht es schnell so. Der Urlaub ist vorbei und alles, was in den Ferien liegen geblieben ist, muss schnell aufgearbeitet werden. Selbst zu Schulzeiten hatte mich meine Schludrigkeit schnell wieder. Wollte ich noch in der ersten Woche immer alle Hausaufgaben am selben Tag erledigen und die Hefte vorbildlich führen, war ich schon in der zweiten Woche in dem Modus, das alles nur noch "irgendwie“ hinzubekommen. Und: irgendwie hinbekommen heißt für mich: Stress und ist das Gegenteil von: Runterkommen. Aber dieses Jahr wird soll das anders. Im Sommer habe ich mich in Yoga und Meditation ausprobiert und gemerkt, dass ich dadurch echt runterkommen kann. Es ist wie eine Auszeit für mich ganz allein. Im Christentum haben solche Auszeiten eine lange Tradition. Zur Ruhe kommen, die Gedanken kommen und gehen lassen, einfach abschalten. Christen nennen das Gebet. …Wer das richtig beherrscht, das hat quasi auch im Alltag immer wieder mal Ferien.