



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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 05.02.2020 floatend Uhr | Daniela Kornek

## Sechs Minuten mit Gott

Drei Minuten Zähneputzen morgens, drei Minuten Zähneputzen abends. Macht sechs Minuten jeden Tag, die irgendwie einfach so rumgehen.

Beim Pilates hab ich mal 'nen richtig guten Tipp bekommen von meiner Trainerin. Die sagt, man ist ja schön blöd, wenn man diese sechs Minuten nicht sinnvoller füllt. Beim Zähneputzen kann man zum Beispiel prima auf einem Bein stehen und so Stabilisationsübungen machen. Oder Kniebeugen: – Bauch anspannen, Hintern raus und langsam in die Knie und wieder hoch. Ich muss aber zugeben, dass ich dafür gerade morgens einfach noch zu faul bin. Da geht noch nix von wegen Kniebeuge oder so. Aber trotzdem ist mir dieser Tipp hängen geblieben, also: diese sechs Minuten sinnvoll nutzen. Ich mach's jetzt so, dass ich morgens beim Zähneputzen dem lieben Gott kurz mal Guten Morgen sag. Ich denk dran, was an dem Tag alles so vor mir liegt und sag ihm, worauf ich mich freue und wovor ich vielleicht auch n bisschen Schiss hab. In drei Minuten kann man ehrlich gesagt ganz schön viel unterbringen. Klar: es gibt stilvollere Betzeiten als mit ner Zahnbürste im Mund. Aber Gott hält das aus, denke ich mir.

Ela Kornek, Münster