



# 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 WDR 3 | 28.11.2020 07:50 Uhr | Jan Hendrik Stens

## Den Kopf freikriegen

"Wir bleiben zu Hause" – das war in diesem Monat wieder das Schlagwort nicht nur in Deutschland. Als im März der erste Lockdown kam, mußten auch wir im Kölner Domradio, da arbeite ich, recht schnell umdenken. Programm und Inhalte mußten ja weiterlaufen. Seit Mitte März arbeiten daher diejenigen von uns, die nicht zwingend vor Ort im Büro oder in der Redaktion sein müssen, von zu Hause aus. Das klappt erstaunlich gut – gerade auch jetzt wieder im "Lockdown light". Konferenzen werden per Video-Chat abgehalten, Absprachen per E-Mail oder Kurztelefonat getroffen.

Ich muß sagen, daß auch ich mich ganz gut mit der Situation, von zu Hause aus zu arbeiten, sehr schnell anfreunden konnte. Die Zeit vom Aufstehen bis zum Beginn der Arbeit ist minimal, die eigene Küche zur leiblichen Versorgung ist in der Nähe. Und das Zehn-Minuten Nickerchen nach dem Mittagessen auf der eigenen Couch ist auch etwas, das ich im Büro so nicht genießen kann.

Doch nach einiger Zeit begann mir die Decke auf den Kopf zu fallen. Was fehlte? Der Weg zur Arbeit, der Gang zur Haltestelle, das Fahren mit der Stadtbahn, währenddessen ich immer etwas gelesen habe, sofern ich einen Sitzplatz hatte. Und so manche Leute habe ich auf dem Weg zur Arbeit und wieder zurück nach Hause getroffen und gesprochen.

Der Mensch ist eben doch ein Kommunikationswesen, und das virtuelle Miteinander ist kein dauerhafter Ersatz für die persönliche Begegnung. Und außerdem braucht der Mensch auch körperliche Bewegung. Daher unternehme ich seit März jeden Tag zum Ende der Arbeit einen großen, etwa eineinhalbstündigen Spaziergang. Ich gehe quasi vom Homeoffice nach Hause. So bleibe ich in Bewegung und bekomme meinen Kopf frei. Die frische Luft tut dabei ganz gut – auch jetzt im November. Und schnell konnte ich merken, daß ich nicht der einzige Mensch bin, der diese Spaziergänge an der frischen Luft benötigt. Mittlerweile grüßen wir uns, wenn wir uns begegnen.

Ich merke auch, daß ich mental am kreativsten bin, wenn ich mich an der frischen Luft bewege, wenn der Kopf frei ist. So sind mir auch auf diesen Spaziergängen so manche Gedanken in den Sinn gekommen, die ich Ihnen in dieser Woche mitgeteilt habe. Wie auch immer jetzt der Dezember wird und damit die Adventszeit: Behalten Sie sich den Kopf frei! Das kann uns keiner nehmen – weil Gott uns das gegeben hat. Daran glaube ich und wünsche Ihnen viel Segen. Ihr Jan Hendrik Stens aus Köln.

