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 | 06.02.2021 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

# Self care

Letztens habe ich mich mit nem guten Kumpel getroffen. Nils und ich haben darüber gequatscht, was gerade so geht und naja, eher darüber, was gerade nicht abgeht. Corona eben. Nils meinte zu mir: "Ey Simon, deine Freundin war doch jetzt für zwei Wochen weg bei ihrer Familie. Wie war jetzt so die letzte Zeit für dich?“
Ich meinte zu Nils: "Weißt du was? Diese Zeit alleine hat auch echt gut getan. Ich habe gelesen, hab viel Sport gemacht und konnte echt viel für die Uni erledigen: Klar, mit Ana geht auch, aber eben nicht so krass. Ich war wirklich voll auf meine Sachen fokussiert. Und ich konnte irgendwie besser auf mich "hören“. Weißt du? Also mich irgendwie voll auf mich fokussieren. Und das ist mehr als nur mehr Sachen von meiner to-do-Liste zu erledigen. Das ist Self-care. Mich um mich kümmern.“ Nils grinst und sagt: "Ja man, das kann ich voll verstehen. Das ist mega nice.“ Und das hat mich in dem Moment einfach so beruhigt. Ich denke mir nämlich manchmal, dass zu viel Self-care vielleicht auch nicht gut ist. Vielleicht sogar egoistisch. Aber manchmal muss man sich eben um sich selbst kümmern, denke ich mir zumindest Jeder hat ja so seine eigene kleine Self-care. Und nutzt Corona doch einfach für so eine, naja, Extraportion Self-care.
Simon Zalandauskas, Lemgo