



# 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 | 07.08.2021 floatend Uhr | Simon Deregowski

## Tu Dir was Gutes

Tu dir doch mal was Gutes! Klingt wie ein Spruch von der Oma, aber gerade deswegen steckt da vielleicht mehr hinter.

Wann hast du dir das letzte Mal wirklich etwas Gutes getan? Damit meine ich sowas wie: Du bist in den Supermarkt gegangen, hattest keine Einkaufsliste dabei und hast einfach mal überlegt: Was steht denn hier, worauf habe ich jetzt richtig Bock - das gibt's heute einfach mal zum Abendessen.

Wie oft lebst Du im Alltag denn noch einfach mal aus dem Bauch heraus, machst einfach mal das was wirklich guttun würde? Und damit meine ich nicht, total egoistisch zu werden und nicht mehr darauf zu achten was um einen herum passiert, was andere Leute denken und fühlen und nur noch in der eigenen kleinen Blase zu leben!

Bei Freund\*innen zum Beispiel oder dem Partner oder der Partnerin - also Leuten, die man richtig gut kennt - da weiß ich in bestimmten Momenten ziemlich schnell: Okay, der geht's grad nur so mittel, könnte jetzt eine kleine Aufheiterung vertragen.

So geht es mir selber manchmal auch. Und nicht immer fragt da jemand nach.

Jetzt könnt ich darüber sauer sein, enttäuscht. Nur, wenn es doch mein erklärtes Ziel ist, andere so zu lieben, wie mich selbst, dann sollte ich auch da aufmerksam bleiben. Und daher horche ich dann erstmal in mich rein und tu mir selbst was Gutes. Weiß ich nicht eh selbst am besten, welche kleine Aufheiterung jetzt im Alltag guttun könnte?

Simon Deregowski, Köln.