



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

Kirche in 1Live | 23.05.2022 floatend Uhr | Simon Deregowski

## Timeout

Ich brauch ab und zu eine Auszeit von Nachrichten und Updates. Es gibt ja so viele wichtige Themen momentan, die mich auch sehr beschäftigen, mich aber auch emotional sehr mitnehmen und die mir nicht gut tun, wenn ich ständig dran denke und da gar nicht mehr von weg komme.

Und dann denk ich mir auch, "ja hey du hast gut reden". Du kannst den Fernseher ausmachen, das Handy weglegen und entspannt den Tag genießen, aber andere Leute stehen grad vor den abgebrannten Überresten ihres Hauses in der Ukraine. Oder in anderen Kriegsgebieten. Die können nicht den Tab einfach zu machen.

Und neben den konkreten Dingen - wie Spenden zum Beispiel -, hab ich noch ne weitere Inspiration bekommen, mein Bedürfnis nach Auszeit sinnvoll umzusetzen. Die ist ganz praktisch und die hab ich kennen gelernt bei den Jugendlichen aus der Fokolarbewegung – falls jemandem das was sagt. Und das geht so:

Jeden Tag um 12:00 Uhr mittags ist einfach der Raum für ein Timeout. Eine Minute oder 5, gern auch mehr, so wie es halt passt. Für dieses Timeout stell ich mir sogar den Timer. Und dann unterbreche ich

einfach mal das was ich grad so mache, was auch immer das ist: Ne Mail, Mittagessen (für die ganz Frühen), Arbeit, Studium... - und dann ist einfach mal Raum da für die aktuellen Sorgen, für Menschen denen es grad schlecht geht, für den Wunsch nach Frieden... - Also einfach Raum für die Dinge, die gerade nicht gut laufen und die wir gern ändern würden. Das kann man dann einfach mal losschicken, diesen Wunsch nach positiver Veränderung. Wenn es sich wie n Gebet anfühlt, kann man das auch mit nem Vaterunser abrunden. Aber muss nicht. Kann auch einfach ein kleiner Ballon voll mit positiver Energie sein, der einfach mal losfliegt. Jeden Tag um 12:00 Uhr. Vielleicht ist er auch nicht alleine unterwegs.  
Simon Deregowski, Köln.