



# 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 | 11.04.2023 floatend Uhr | Tobias Schulte

## Gott, hilf mir, Pausen zu machen

Scheißeee, mir läuft die Zeit davon. Bis Ende des Semesters muss die Hausarbeit fertig sein.

Jo, jetzt war ja gerade erst Ende März und Ende des Semesters – und bei mir war's mal wieder so, dass ich zwischendurch in den Kalender gucke und merke: Ah dann ist schon das und dann ist schon das und ... ooooh, wie soll das alles hinhauen?

Naja. Dransetzen, Quellen lesen, vorranksommen. Und zwischendurch gibt's auch Tage, wo ich merke: Krass, irgendwie läuft's. Innerhalb von drei, vier Stunden kann ich auf einmal Seiten in die Tastatur kloppen.

Ich mach das und ich merk dann aber auch: Boah, nach so n paar Stunden ist jetzt die Luft raus. Ich muss ne Pause machen. Auf den Balkon gehen, Kopf durchlüften. Und nicht nur so zehn Minuten, sondern am besten ne Stunde oder so.

Das klingt ja logisch, dass ich nicht den ganzen Tag lang produktiv was tun kann. Dass ich Pausen brauche. Und gleichzeitig hab ich voll oft das Gefühl, dass ich ... viel zu selten das auch weiß. Dass ich mir manchmal denke: Hallo? Warum bin ich so müde? Das kann doch nicht sein.

N Teil von mir will das nicht so richtig akzeptieren. N anderer Teil merkt schon, dass es ohne Pausen und Ruhe nicht geht. Und auf dieser Seite ist auch mein Glaube sozusagen. Ich glaube an einen Gott, der auf meiner Seite ist. Der mich kennt und der es mega findet, wenn ich so selbst meine Kräfte kennenlerne und ich entscheide, wann ich aktiv sein kann und wann nicht. Der hat ja selbst auch am Siebten Tag gechillt. Also Gott: Hilf mir, Pausen zu machen.

Tobi Schulte, Soest