



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 | 07.11.2023 floatend Uhr | Rike Bartmann

Mach deine Scheiße Tag

Zahnarzttermin vereinbaren, Fenster putzen, Steuerkram erledigen – das schiebe ich oft eeewig vor mir her. Da hab ich einfach keinen Bock drauf.

N Kumpel hat mir neulich erklärt, wie er es macht:

Das ist der "Mach deine Scheiße Tag". Alle paar Monate kommen die Dinge auf den Tisch, die er weggeschoben hat, immer wieder. Für die mal eben zwischendrin leider niiiiee Zeit ist. Aber heute, am "Mach deine Scheiße Tag" stehen sie ganz oben auf der to do Liste.

Die Idee fand ich super, also hab ich's direkt auch mal ausprobiert. Fenster geputzt – wie schön scheint die Sonne jetzt bitte?! Beim Zahnarzt, Hausarzt und der Frauenärztin angerufen und alle Vorsorgetermine vereinbart, check, check, check.

Und mit jeder Sache, die ich schaffe, an die ich n Haken setzen kann, fühl ich mich besser.

Ich hab ganz kurz gedacht "Cool, das mach ich jetzt öfter, das macht Spaß!" Aber vielleicht ist es genau das – wenn ich was richtig lang vor mir hergeschoben habe, dann ist es richtig befreiend, wenn ich's endlich erledigt habe.

Ich freu mich schon auf den nächsten "Mach deine Scheiße Tag" in ein paar Monaten.

Rike Bartmann, Münster