

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

Kirche in 1Live | 21.09.2024 floatend Uhr | Julia-Rebecca Riedel

one sec

"Gib dir mal eine Sekunde, wie schön das hier ist!", sagt meine Freundin Samira. Wir sind übers Wochenende in Berlin. Gönnen uns Abstand von zu Hause und wollen ein bisschen von allem: Kultur. Club. Chillen.

Weil ich so ein krasser Insta-Junkie bin, wisch ich trotz bester Berlin-Vibes dauernd durch die Stories. Da geht's um Sport-Erfolge und die perfekte Work-Life-Balance. Die einen Freunde sind grade auf Demonstrationen unterwegs fürs gute Klima und die anderen haben nen Upcycling-Projekt mit Omas Küchenschrank laufen ...

"Samira, die machen alle so coole Sachen!", sag ich seufzend. "Ich hab' heute noch nichts zur Verbesserung des Weltklimas beigetragen, hab keine 10.000 Schritte geschafft und der Kuchen hier ist sowas von nicht industriezuckerfrei ..."

"Gib mir dein Handy!", sagt Samira bestimmt. "Ich mach dir ne App drauf. Die lässt dich ne Sekunde durchatmen. Und dann fragt die dich, ob du dir das ganze Insta-Zeug wirklich geben willst. Du entscheidest, ob du dich runterziehen lässt vom Regenbogen-Glitzer-Content. Oder mit mir ne gute Zeit hast."

Eine Sekunde ist lang. Lang genug, um durchzuatmen und festzustellen: Da sind gute Stories in meinem Herzen, durch die ich wischen und von denen ich meiner Freundin erzählen kann.

Also Handy weg. Habt ne gute Zeit mit Freunden und atmet zwischendurch einfach mal ne Sekunde durch: tut gut!

Quelle:

<https://one-sec.app/> (zuletzt abgerufen am 26. August 2024)

Sprecherin: Lisa Kielbassa