

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Strandpastorin Katharina Gralla aus Timmendorfer Strand

Mittwoch, 5. Juli 2023

---

Es gibt Zeiten, da rasen die Gedanken durchs Hirn wie die silbernen Kugeln in einem Flipperautomaten. Springen hin und her, drehen sich, prallen zurück, sausen in die falsche Richtung, wiederholen sich, verlieren sich im Dunklen. Kein angenehmer Zustand.

Oft ausgelöst durch zu viel. Zu viel von allem. Zu viel Verantwortung, zu viel Arbeit, zu viele Nachrichten. Und von zu wenig. Zu wenig Schlaf. Zu wenig Pausen. Zu wenig Muße.

Wenn das Hirn mit lauter herumflippenden Gedankenkugeln auf eine weite, ruhige Landschaft trifft, etwa aufs Meer, werden viele erst recht hippelig. Die ruhige Endlosigkeit wäre anders gar nicht auszuhalten.

Erst nach einiger Zeit, nach Stunden, manchmal auch erst nach Tagen verlangsamen sich die Gedanken. Der innere Druck lässt nach. Der Blutdruck sinkt. Die Muskeln entkrampfen sich. Dann erst wird möglich, was unmöglich schien: Nichts tun, nichts denken, nichts beweisen und nichts leisten müssen. Nur da sein. Einatmen. Ausatmen. In die Luft gucken. Muscheln sammeln. Eine Kleckerburg bauen. Das ist sie dann wirklich, die Unterbrechung des Lebens, die der Mensch so dringend braucht, um sich zu erholen. Die kürzeste Definition von Religion? Unterbrechung.