

10.08.2026 | 21:58 Uhr

Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von

Theresia Härtel

Gedankenkarussell

Wer kennt es nicht, das allabendliche Gedankenkarussell vor dem Einschlafen:

Mist, ich wollte doch noch Kathrin antworten... ich muss für Samstag unbedingt noch die Sachen aus der Reinigung holen... Ich brauche noch ein Geschenk für Papas Geburtstag und das Bad habe ich auch immer noch nicht geputzt... Wenn dann auch noch Arbeits-to-dos dazukommen, wird es quasi unmöglich zur Ruhe zu kommen.

Ich lade Sie deshalb zu einem kleinen Kopfstand ein. Nicht: Was ist noch offen? sondern: Was habe ich geschafft? - und wenn es noch so banal ist.

Haben Sie sich vielleicht die Zeit genommen, mit der Nachbarin ein Schwätzchen zu halten? Ein Projekt bei der Arbeit abgeschlossen? Endlich das Gewürzregal geputzt und aussortiert? Für jemanden gebetet, der es gerade schwer hat oder tief durchgeatmet anstatt auszurasten? Die kleinen Dinge geraten leider viel zu schnell in Vergessenheit! Viel Spaß mit Ihrer Geschafft-Liste und bleiben Sie behütet!