



# 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!

katholisch: Kirche in WDR 4 | 13.05.2020 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

## Kaffeemeditation

Mit zwei sehr kleinen Kindern sieht der Tagesbeginn bei uns oft so aus: nach der ersten Milchflasche um sechs, fünf Bilderbüchern, drei Tränenausbrüchen, zwei frischen Windeln und dem Morgenkreis auf YouTube ist dringend Zeit für einen starken Kaffee.

Mein Mann und ich haben uns vor der Geburt des ersten Sohnes eine Siebträgermaschine gekauft – der Kaffee ist also ein kleines bisschen echtes Handwerk. Wir waren uns damals schon sicher: Wir werden jetzt viel mehr zu Hause sein als früher und wir werden viiiiiel müder sein als früher. Auf tollen Cappuccino wollen wir da nicht verzichten.

Während morgens die Bohnen laut durch die Mühle rattern, entspanne ich das erste Mal am Tag. Ich merke, wie krumm ich stehe und stelle mich gerade hin. Ich atme tief ein und aus und bin ganz im Moment. Die Milch schäumt zischend und sprühend auf, der Schäumer dampft nach. Der Siebträger rastet ein, der Espresso fängt tropfend an durchzulaufen. Ich wische die Milch- und Kaffeereste von der Maschine, schlage den Träger aus. Alles dauert ganz schön lange. Und das steht im krassen Gegensatz zum „schnell, schnell“ unseres Alltags, wo Zeit immer zu knapp ist. Der Cappuccino, der so ganz langsam entsteht, lohnt sich.

In den letzten Monaten habe ich das besonders zu schätzen gelernt. Denn gerade in der Zeit, wo ich nicht in Cafés und Bäckereien mal eben einen frischen Cappuccino trinken konnte, hab ich kapiert, wie luxuriös das bisher war.

Unser Cappuccino-Ritual zu Hause ist wie eine kleine Meditation. Zeit nehmen, um ein besonderes Getränk herzustellen. Dabei merken, was alles gerade drängt, quer sitzt und nicht geschafft wird. Und dann einfach freuen. Am Kaffeeduft, am Milchschaum, am Herz, das der Ehemann mir in die Milche gezaubert hat.

Was das mit mir als Christin zu tun hat? Auf den ersten Blick nichts. Nur ganz im Hintergrund. Denn für mich sind die tolle Kaffeemaschine, die Zeit für die Meditation, der gute Espresso alle verdankt. Ich danke Gott dafür, dass ich als das habe und zu schätzen weiß.