EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 11.06.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

89. Minute

Ich bin großer Sportfan. Egal ob Fußball, Tennis, Radfahren oder Biathlon. Ich mache gerne Sport – und gucke fast alles. Nicht wegen der Tabellen oder Statistiken, sondern wegen dieses einen Moments: Wenn plötzlich alles in mir mitfiebert. Wenn ich vergesse, dass ich auf der Couch sitze, und mein Herz schneller schlägt, nur weil ein Ball fast ins Tor geht. Fünf Minuten nach dem Spiel ist mir das Ergebnis oft schon egal. Aber währenddessen bin ich ganz da.

Im Alltag ist das etwas – also das ganz da Sein – das mir echt schwerfällt. Ich springe zwischen Aufgaben hin und her, mache drei Sachen gleichzeitig, aber nichts fühlt sich richtig an. Deswegen versuche ich, dieses Sportgefühl zu übertragen: Beim Kochen nur kochen. Beim Spazieren nur spazieren. In der Vorlesung wirklich zuhören – nicht immer leicht. Aber wenn es klappt, wird selbst ein ganz normaler Dienstagabend besonders.

Neulich habe ich mit einem Freund draußen gesessen. Wir haben einfach nur geredet. Kein Handy, kein Scrollen, kein Blick auf die Uhr. Und plötzlich dachte ich: Krass! Das fühlt sich an wie ne Verlängerung, nur ohne Spiel?Vielleicht ist genau das Achtsamkeit: Nicht nur erleben, sondern merken, was gerade passiert. Nicht vorspulen im Kopf. Sondern mittendrin sein wie in der 89. Minute beim Lieblingsspiel.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel