



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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 5 | 04.11.2024 06:55 Uhr | Peter Krawczack

## Wieder auf den Hund gekommen

Unsere Coco ist vor einem halben Jahr ganz friedlich eingeschlafen. Es war schon sehr bewegend, wie viele Tränen unsere beiden Töchter verdrückt haben. Nach 12 gemeinsamen Jahren war unsere Hündin allen ans Herz gewachsen – ein Familienmitglied. Ein bißchen viel Emotion für ein Tier, mögen Sie vielleicht denken?

Hätte ich auch niemals gedacht, wie intensiv sich die Beziehung zu einem Hund gestalten kann. Nachdem wir die kranke Coco hatten einschläfern lassen müssen, war es zuerst sehr ungewöhnlich und bedrückend.

Keine Begrüßung, wenn du nach Hause kommst und keine abendlichen Hundegänge bei Sonne und Regen und Wind. Prima dachte ich, freigewordene Zeit! Die kannst du anders nutzen! Der Schreibtisch ist voll, Deine Gitarren warten, Ideen sind genug da. Carpe diem, also!

Doch die Rechnung hatte ich ohne die drei Damen in unserer Familie gemacht. Als sie die Fotos sahen von Mila, einem Welpen aus der Hunderettung aus Andalusien, war es um sie geschehen. Und damit auch um mich. Nun bin ich also wieder auf den Hund gekommen, denn Mila ist bei uns eingezogen.

Wenn ich nun mit Mila unterwegs bin, dann braucht es eine gefühlte Ewigkeit bis wir im Wald angekommen sind. Jedes Geräusch wird aufmerksam wahrgenommen, jede Veränderung auf der Straße wird genau beobachtet und das heißt erst einmal stehen bleiben.

Voll nervig, dachte ich die ersten Male. Verschenkte Zeit mit einer kleinen Nervensäge. Doch spätestens beim dritten Versuch spürte ich, dass ich etwas von Mila wieder neu kennen und schätzen lernen durfte. Mila ist quasi meine Achtsamkeitstrainerin auf vier Pfoten. Es gibt Dinge, die brauchen Zeit. Und es ist gut, sich für Dinge Zeit zu nehmen, auf kleine Dinge zu achten und nicht einfach nur weiter zu rennen.

Beim Unterwegs sein mit Mila habe ich gemerkt, was mir gefehlt hat: die Ruhe, die Entschleunigung, das Tempo rausnehmen. Kennen Sie das? Auch wenn Sie keinen Hund haben? Dann tun Sie etwas für sich und sorgen Sie selbst für Entschleunigung und Atempausen!

Warum dies so gut ist, bringt einer meiner Lieblingsverse aus dem Buch der Psalmen auf den Punkt: "Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen" (Ps 116,7). So spricht jemand in Psalm 116 zu sich selbst. In den Psalmen sind Erfahrungen von Beterinnen und Betern von vor über 2.500 Jahren enthalten.

In Bitten, in Klagen und im Dank wenden sie sich an ihren Gott und geben davon Auskunft, wie sie Gott in ihrem Leben erlebt oder vermisst haben. Der Beter von Psalm 116 beschwört seine eigene Seele, wieder zur Ruhe zu kommen. Und dies aus ganz bestimmtem Grund. Erst wenn seine Seele zur Ruhe gekommen ist, kann er erspüren, was Gott, der Herr, ihm Gutes getan hat.

Vielleicht in ganz kleinen und alltäglichen und unscheinbaren Dingen. Er darf leben, atmen, stehen bleiben, pausieren, den Moment genießen und Dinge auf sich wirken lassen. Denn

nur so ist das Gute manchmal zu spüren. Mila, meine Achtsamkeitslehrerin auf vier Pfoten hat mir diesen Lieblingsvers aus dem Buch der Psalmen wieder neu in Erinnerung gebracht. Ich bin Peter Krawczack aus Düsseldorf. Und ich wünsche Ihnen Momente der Entschleunigung, wenn Ihre Woche so richtig Fahrt aufgenommen hat. Denn der Herr hat auch ihnen Gutes erwiesen.