



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!

Kirche in WDR 3 | 23.02.2026 07:50 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

Spielplatzmeditation

Ich übe gerade eine neue Art von Meditation ein. Spielplatzmeditation. Geht auf den ersten Blick ganz einfach: Ich sitze am Spielplatz und sehe den Menschen im Sand zu. Neben mir versucht eine Mutter ihr dreijähriges Kind mit erwachsenen Argumenten zu überzeugen, die Jacke anzuziehen: "Matteo, wir wollen doch am Wochenende nach Hamburg fahren. Und du freust dich doch auf die Oma. Das geht aber nur, wenn du gesund bist. Also bitte ich dich jetzt die Jacke anzuziehen."

Das Kind hat keinen Bock und dreht sich weg. Die Mutter sagt freundlich: "Das weißt du doch, Matteo, im Schatten ist es zu kalt. Da brauchst du eine Jacke." Das Kind rennt weg. Und ich übe. Nicht die Augen zu verdrehen, keinen altklugen Spruch zu machen. Das ist meine Meditation. Den anderen erlauben, es anders zu machen.

Wenn meine Kinder keine Jacke anziehen wollen, sage ich: "Jacke oder nach Hause!" Ich gehöre eher zur Sorte "klar", wenn es ums Erziehen geht. Das läuft natürlich auch nicht immer gut, aber das ist gar nicht der Punkt bei meiner Meditation.

Denn vor einigen Monaten habe ich eine Mutter-Kind-Kur gemacht. Mit der Psychologin habe ich darüber gesprochen, wie unglaublich schrecklich ich es finde, dafür bewertet zu werden, dass ich viel arbeite. Vor allen Dingen von Müttern. Die Sorte Mütter, die ihre Kinder immer mittags abholt, und mich regelmäßig mit einem forschenden Blick anschaut und fragt: "Ach, du bist für drei Nächte weg?"

Es geht um mein Rabenmutterthema. Das ist mein Problem. Und anstatt mir zu erklären, wie ich es schaffe, mich gegen die Bewertungen anderer zu immunisieren, sagt die Psychologin einfach: "Erlauben Sie den anderen, es anders zu machen!" Der Satz hat gesessen. Da ist mir eine Sache schlagartig klar geworden. Wenn ich nicht bewertet werden will, muss ich auch dringend aufhören, die anderen zu bewerten. Für ihr Lebensmodell. Für ihre Art zu erziehen. Und für so vieles mehr. Seitdem übe ich. Und es fällt mir super schwer, nicht sofort zu bewerten, was andere tun. Bewerten ist Teil meines Lebens. Vielleicht geht das Ihnen ähnlich. Ich bin ganz schnell mit meiner Meinung, was gut und schlecht ist, wer es richtig und wer es falsch macht. Und ich bin richtig schnell darin, auch mich selbst runterzumachen, wenn ich unter meinem eigenen scharfen Blick nicht gut genug bin.

Der Satz der Psychologin. Der klingt so verdammt einfach. Aber es ist so verdammt schwer, Dinge einfach stehen zu lassen, Menschen einfach sein zu lassen. Und genau das kann ich am Spielplatz super üben, bei meiner Meditation.

Ich habe überlegt, ob ich jetzt kurz mit der Jesuskeule schwingen, wie Sie es vielleicht von mir erwarten. Aber um ehrlich zu sein: es braucht keine biblische Analogie hier. Es braucht Menschenverstand. Der kommt mir manchmal abhandeln.

Ich bin Regina Laudage-Kleeberg aus Münster. Guten Morgen!