



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

Kirche in WDR 2 | 03.11.2015 05:55 Uhr | Schmidt, Sr. Jordana

## Spaziergang mit Sophie

Ich gehe ja gerne spazieren. Aber wenn ich mit Sophie unterwegs bin, dann muss ich 10 mal so viel Zeit einplanen, als üblich. Sophie, ist zwei Jahre alt.

Und in dem Alter kann schon ein ganz normaler Bürgersteig ein Abenteuer sein. Da gibt es Treppen die rauf und runter gegangen werden können. Und da liegen Dinge auf der Erde von denen wir Erwachsenen sagen würden "das ist eklig", die aber für Zweijährige furchtbar interessant sind. Auch ein weggeworfener Becher oder ein Kaugummi, der auf dem Boden klebt.

Und immer wieder fragt Sophie "Ist das?" Geduldig habe ich ihr geantwortet "ein Lieferwagen, eine Haustüre, ein Becher, ein Kaugummi...". Auch macht sie mich auf Dinge aufmerksam, die ich übersehen würde - "Hund" sagt sie z.B. unvermittelt und ich schaue mich suchend um, da war kein Hund oder doch ... hinter einem der Fenster saß ein kleiner weiß-schwarzer Porzellanhund. Sophie irrt sich eigentlich nie - ich, als Erwachsene, sehe nur nicht immer was sie meint. Da braucht dann Sophie Geduld mit mir.

Von Sophie kann ich lernen die Welt bewusster anzuschauen. Augen für die kleinen Dinge am Rand zu haben. Den Weg mal langsamer zu gehen. Vor allem geduldiger zu sein.

Ich finde das schwer. Denn meist bin ich in Eile und bin mit meinen Gedanken schon im nächsten Termin, mit meiner Nase am iPhone oder in der Post (meinst Du Emails?). Aber selten im Jetzt.

Tatsächlich habe ich mir aber hin und wieder genehmigt, bewusst einen Weg zu gehen, auch ohne Sophie. Dann ist mir zwar nicht der weggeworfene Kaugummi wichtig, dafür aber die Luft die nach Herbst riecht, das Gesicht des Vorbeigehenden, der alte Baum mit seiner tief gefurchten Rinde oder die Architektur des Hauses. Und es ist erholsam und beruhigend so zu gehen. Weil ich ganz im Hier und Jetzt bin. Nicht in der Vergangenheit, nicht in der Zukunft, sondern in der Gegenwart.

Meditieren ist nichts anderes. Es ist ein Sein im Jetzt. Von daher kann die Fahrt zur Arbeit, der Gang zum Einkauf tatsächlich Meditation sein. Etwas, was mich entspannt und entstresst, etwas was mich in der Gegenwart verankert – ja, sogar in die Gegenwart Gottes versetzen kann. Aber nur dann, wenn ich mit den Augen von Sophie gehe und einen Gang runter schalte. Gott ist im Jetzt. Nur da kann ich ihm begegnen. Und ich selbst befinde mich da im Übrigen auch.

Wer also heute etwas finden möchte – ob es der weggeworfene Kaugummi für Sophie oder das Lächeln auf dem Gesicht eines anderen, der möge der Gegenwart Raum geben.

Copyright Vorschau bild: Public Domain Pixabay