



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

Kirche in WDR 2 | 26.01.2016 05:55 Uhr | Urs von Wulfen

## Das Rauchritual

Wenn ich morgens um 8 Uhr vom "Kinder zur Schule und Kindergarten bringen" zurückkomme steht eine Nachbarin auf der Straße und raucht. Ich selbst habe nie geraucht und selbstverständlich ist rauchen nicht gesund, aber das hier wird jetzt keine mahnende Raucherschelte. Ich bin nämlich von diesem Anblick jeden Morgen fasziniert. Diese mir völlig unbekannte Frau steht einfach da und raucht. Wenn sie fertig ist entsorgt sie vorbildlich die Kippe und spaziert die Straße runter. Wahrscheinlich geht sie zur Arbeit. Beim Rauchen telefoniert sie nicht. Sie isst nicht nebenbei und sie guckt auch nichts auf dem Handy nach. Sie raucht auch nie auf ihrem Fußmarsch. Sie steht einfach nur da und geht ihrer Leidenschaft nach und blickt um sich. Jeden Morgen pünktlich um 8 Uhr. Es tut mir jedes Mal gut, wenn ich ihr dabei für ein paar Momente zusehe. Ein kurzer meditativer Moment, denn ich viel zu selten erlebe. Denn ich habe keine solch regelmäßiges Ritual in meinem Leben. Ich füttere meistens ein Baby, während ich selbst esse, ich denke über die Arbeit nach, während ich auf dem Weg dorthin bin und zur Entspannung gucke ich mir alte Star Trek Folgen auf DVD an, während ich dabei noch SMS schreibe. Ich habe mir oft vorgenommen daran etwas zu ändern. Aber genauso oft bin ich gescheitert, weil ich innerlich nicht zur Ruhe gekommen bin oder einfach zu viel gewollt habe, wie z.B. gleich einen ganzen Rosenkranz beten wollte usw. Das ist wie mit Sport. Wenn man den lange nicht mehr betrieben hat, kann man auch nicht sofort einen Marathon laufen. Man muss langsam anfangen. Gucken für welche Sportart man eine Leidenschaft entwickelt, damit die dann so groß werden kann, dass man auch dranbleibt.

Um mich der Ruhe wieder anzunähern werde ich es jetzt mal mit dem "Aus dem Fenster gucken" versuchen. Bei völliger Stille einfach auf die Straße schauen. Den Menschen, dem Wetter und den Autos zu sehen und zwar genau so lange bis ich merke, dass meine Gedanken woanders hinwandern. Vielleicht schaffe ich es dann Tag für Tag ein paar Minuten länger. Das wäre schön, denn ich glaube, dass meine Nachbarin mir ihrem morgendlichen Rauchritual auf eine Weise etwas wirklich gesundes tut.

?

Copyright Vorschaubild: CCO Pixabay