



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 | 23.04.2016 06:55 Uhr | Petra Fietzek

## Von Achtsamkeit auf Gott

Guten Morgen, verehrte Hörerinnen und Hörer!

So langsam wacht mein kleiner Enkelsohn auf.

Das heißt, dass aus dem völlig hilflosen Baby eine kleine Persönlichkeit wird.

Er kann sich festhalten und wackelig stehen, er kann Hustengeräusche nachmachen und verschmitzt die Augen zukneifen.

Mein kleiner Enkelsohn ist acht Monate alt.

Er entdeckt sich und das Leben.

Wenn ich ihm dabei zuschaue, kann ich von ihm lernen.

Er nimmt behutsam die bunten Fransen einer blauen Wolldecke in die Finger und studiert Franse um Franse genau.

Er befühlt einen kleinen Holzelefanten millimeterweise vom Rüssel bis zu den Zehen, streichelt den Rücken und beißt in ein Ohr.

Er entdeckt viel, was ich völlig übersehe.

Er studiert gründlich das, was das Leben ihm reicht.

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh geht in seiner Lehre einen ähnlichen Weg. So empfiehlt er Männern und Frauen, zum Beispiel Hausarbeit als Achtsamkeitsübung zu betrachten.

Wenn du spülst, dann spüle.

Wenn du den Boden wischst, dann wische den Boden.

Wenn du Fenster putzt, dann putze Fenster.

Wenn du das Essen kochst, dann koche das Essen.

Er wendet sich mit diesen Gedanken gegen das "Nebenher".

Ich spüle, aber eigentlich denke ich nur an die Nachrichten, die ich im Auto hörte.

Ich wische den Boden, aber debattiere innerlich mit meinen Schwiegereltern.

Ich putze Fenster, aber sitze in Gedanken im Stuhlkreis der Eltern im Kindergarten.

Ich koche das Essen, aber rede eigentlich ein ernstes Wort mit meinem Chef.

Achtsamkeit nimmt das reale Jetzt ernst.

Nicht das Gestern oder Morgen, das Irgendwo-Anders oder Hirngespinnste.

Das Jetzt mit seinen Aufgaben, Schönheiten und Schwierigkeiten.

Achtsamkeit entschleunigt und vereinfacht, schrumpft die To-do-Liste auf diesen einen Augenblick.

Teresa von Avila, eine spanische Ordensfrau aus dem 16. Jahrhundert,

verstand ihr Leben als Leben mit Gott. Nach langem Ringen und Zweifeln war sie zur tiefen Einfachheit ihres Glaubens gelangt. Ihre Schriften zeugen von ihren geistlichen Erfahrungen. Darin heißt es: Denke daran, dass Gott zwischen den Töpfen und Pfannen da ist und dass er dir in inneren und äußeren Aufgaben zur Seite steht.

Ihr Glaube an den Gott Jesu Christi führte Teresa von Avila in eine immer größer werdende Genauigkeit ihres Lebens. Zugleich in eine große innere Freiheit. Indem sie Gott als Mitte ihres Lebens zuließ, wurde sie unabhängig vom Gerede anderer, von eigenen Schmerzen und Ängsten.

Gott allein genügt, lautete ihre Devise.

Lebendiger Gott,

vielleicht entdecke ich Dich immer mehr, wenn ich mein Leben achtsamer lebe.

Genauer und konzentrierter.

Vielleicht entdecke ich Dich mitten in mir.

Einen guten Tag wünscht Ihnen Petra Fietzek aus Coesfeld

Literaturangaben:

Petra Fietzek. In der Stille des Morgens. Inspirationen für den Tag.

Reihe Camino aus dem Verlag Katholisches Bibelwerk. 2016

ISBN 978-3-460-50029-7

Petra Fietzek. Im Morgenlicht. Ein geistliches Lesebuch.

dialogverlag Münster. 2013

ISBN 978-3-941462-80-9

Petra Fietzek. In den Morgen gedacht. Ein geistliches Lesebuch.

dialogverlag Münster. 2009

ISBN 978-3-941462-09-0