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 4 | 23.01.2018 08:55 Uhr | Michaela Bans

Dieser Moment

"Dieser Moment, indem ich das Lied neu starte, weil ich vergessen habe, es zu genießen – ich, immer…“

Diesen Satz las ich auf meiner Facebookseite und hab mich ertappt gefühlt. So geht es mir ständig! Stichwort: Multitasking. Ach, der Kaffee schon ausgetrunken? Das Lied schon zu Ende? Der Fall im Tatort schon gelöst? Ich mache oft vieles gleichzeitig. Nebenbei.

Lange Zeit hieß es, Frauen könnten mehrere Sachen ganz leicht gleichzeitig machen.

Stimmt. Ich kann das Wetter von morgen googlen, dabei aus meiner Kaffeetasse trinken, zeitgleich zur Waschmaschine gehen und parallel die Textnachricht lesen, die oben aufploppt. Ich kann das alles gleichzeitig. Nur werde ich halt von all dem wenig mitbekommen.

Inzwischen sind sich die meisten Experten da auch einig: Die Multitaskingtheorie hat einen Haken: Egal, wie viel wir gleichzeitig tun - unsere Aufmerksamkeit lässt sich nicht wirklich teilen.

Sie hängt an einer Sache – oder schlimmstenfalls an keiner mehr.

Es braucht eine Gegenbewegung zu diesem "Immer mehr zur gleichen Zeit und das mit links“. Das Wort, das hier seit einiger Zeit in aller Munde ist: Achtsamkeit.

Bewusster leben, den Moment wahrnehmen. Bücheregale sind voll mit Ratgebern, Kurse in Achtsamkeitstraining gibt es satt und reichlich. Ein Kollege sagte letztens zu mir: Dass mit

dieser Achtsamkeit ist schon wieder so ein neuer Psychotrend! Alles esoterischer Kram!

Glaube ich nicht. Dass das neu ist. Und dass das esoterisch ist. Ich glaube, dass das dem menschlichen Bedürfnis entspricht, bewusst leben zu wollen. Mitkriegen zu wollen, was gerade passiert. Und von wegen esoterisch: Ich könnte mir sogar vorstellen, dass Jesus bei dem Thema voll dabei gewesen wäre. Achtsamkeitskurse gab es vermutlich zu seiner Zeit nicht, trainiert hat er dieses "ganz im Moment sein“ allerdings auch.

Es gibt diese Bibelstellen, da heißt es, dass Jesus auf einen Berg steigt, allein. Oder dass er die Jünger schon mal vorausschickt mit dem Boot und er bleibt noch ein wenig am Ufer. Auch Jesus hat den Rückzug gebraucht. Und auch er war nicht multitaskingfähig.

Jesus hat sich zurückgezogen, um zu beten. Um so wieder zu merken: Wo stehe ich eigentlich gerade? Um Gott zu erzählen, was gerade los ist und um still zu werden… denn so kommt einem in den Sinn, was es jetzt braucht. Was jetzt wichtig ist.

Das ist der Grund, warum ich versuche, regelmäßig zu beten. Nicht, weil Gott mein Gebet brauchen würde. Sondern weil ich es brauche. Stichwort: Multitasking: Vom Theologen Meister Eckhart stammt dazu der grandiose Satz: "Gott ist immer in uns, nur sind wir selten zuhause.“