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 1Live | 01.10.2018 floatend Uhr | Daniela Kornek

Küchenmeditation

Beim Sport gibt es ja oft diese eine Übung, die klappt einfach nie. Die muss vielleicht sein laut Trainingsplan – aber bring das mal Deinem Körper bei. Beim Glauben gibt’s so was auch. Ich bin z. B. kein Typ für's Meditieren. Von Natur aus weiß ich oft nicht, wohin mit all der Energie. Stille aushalten? Fällt mir mega schwer. Selbst beim Pilates oder Yoga höre ich gern noch nen Podcast nebenbei. Ich habe Hummeln im Hintern, und deswegen hab ich mich meist direkt verdrückt, wenn irgendwer mit Meditieren ankam. Meine Freundin aber meditiert total gerne und regelmäßig. Sie kennt mich gut, und als es letztens wieder um das Meditations-Thema ging, da hat sie mich gefragt: "Wann schaltest du denn ab? Wann entspannst du dich und lässt mal los? Ohne Berieselung, ohne Action." Und da wusste ich: Ich meditiere in der Küche! Beim Gemüse Schnippeln, beim Kräuter Hacken, beim Rühren in der Suppe - da passiert nichts anderes, da ist mir nichts anderes wichtig, da bin ich wirklich ganz bei mir. Und, auch wenn das jetzt bekloppt klingt - da komme ich manchmal sogar auch Gott ganz nah.

Und ich glaube, dass jeder und jede irgend so eine eigene Form von Meditation hat. Vielleicht nicht mit Räucherstäbchen, aber mit Tennisschläger oder Malpinsel oder eben mit: Kochlöffel.

Ela Kornek, Münster