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 2 | 21.08.2019 05:55 Uhr | Schmidt, Sr. Jordana

Fokus

Ich habe Urlaub und es ist ein wunderbarer Sommernachmittag. Auf der Terrasse bei meiner Freundin gönne ich mir den Luxus, eine Sendung auf meinem Tablet zu gucken. Zum Glück reicht das Wlan bis zu dem gemütlichen Rattansofa auf dem ich es mir bequem gemacht habe. Ich bin ganz konzentriert auf die Handlung der Serie. Irgendwann jedoch sehe ich nur mich selbst und bin verwirrt. War ich schon die ganze Zeit da zu sehen? Und warum fällt mir das jetzt erst auf? Fasziniert experimentiere ich damit, entweder mein eigenes Spiegelbild in der glatten Oberfläche des Tablets oder aber den Film zu fokussieren. Beides gleichzeitig gelingt mir nicht, obwohl ja beides sehr deutlich sichtbar ist. So alltäglich das ist, so beeindruckend ist das. Eigentlich genau das, was sich Zauberkünstler zunutze machen. Das Gehirn wird mit etwas beschäftigt, damit das Andere nicht wahrgenommen wird.
So funktionieren wir. Wir können nicht alle Eindrücke um uns herum auf einmal wahrnehmen. Das würde uns völlig überfordern. Unser Gehirn nimmt dennoch alles auf und weiß darum. Aber nur das, worauf wir unseren Fokus lenken, nehmen wir bewusst wahr.
Probieren sie es mal aus. Vielleicht haben sie vor ihrem inneren Auge die berühmten Doppelbilder - nicht die man sieht, wenn man zu tief ins Glas geschaut hat - sondern die, die viele als Schüler schon kennengelernt haben: z.B. die schöne Frau und die Hexe. Im Vexierbild ist beides sichtbar, aber meist können wir nur eines davon sehen. Manche verzweifeln daran, weil sie das andere Bild nicht entdecken. Andere switchen ganz automatisch zwischen beiden Bildern hin und her. Entweder – oder.
Und so wie mit dem Vexierbild geht es mir auch in meiner Beziehung zu Gott. Ich weiß ER ist da. Aber es gelingt mir nicht immer, ihn auch wahrzunehmen. Ich muss mich dafür ganz auf ihn fokussieren oder eben mein Unterbewusstsein so trainieren, dass die Bewusstheit um die Nähe Gottes selbstverständlich mitläuft.. Wie bei einer Tätigkeit, über die ich gar nicht mehr nachdenken muss: Laufen, Radfahren, Autofahren, Schlucken, Atmen.
Solch selbstverständliche Dinge werden mir erst dann wieder bewusst, wenn sie zum Problem werden. Wenn ich Halsschmerzen habe und das Schlucken schwer fällt, ich verletzt bin und jeden Schritt spüre. Erst dann schätze ich das, was so normal erscheint.
Gott ist für mich so etwas Selbstverständliches wie atmen. Und ich denke, dass viele ihn in ihren Leben nicht wahrnehmen – weil er ebenso selbstverständlich ist. Und manchmal braucht es einfach so ruhige Momente auf einem Sofa um die Dinge noch mal anders zu sehen.