



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

Sonntagskirche | 07.11.2021 08:55 Uhr | Katrin Achterfeldt

## Das Fischbrötchen

Gestern Mittag durfte ich beobachten, wie eine alltägliche Handlung für meinen Sohn zum großartigen Erlebnis wurde: sein Vater aß ein Fischbrötchen. Mein Mann und ich holen uns häufiger am Wochenende mal was von der Fischbude, ein schnelles Mittagessen, wenn wir keine Lust oder Zeit zum Kochen haben. Dann gibt es halt für jeden ein Fischbrötchen, schnell gegessen, manchmal im Stehen in der Küche, nebenbei.

Gestern war also wieder so ein Fischbrötchentag und während mein Mann genüsslich in sein Brötchen beißt, werden die Augen unseres Sohnes immer größer. Vollkommen fasziniert beobachtet er jede einzelne Bewegung, zeigt aufgeregt auf das Brötchen und fängt an die Kaubewegungen seines Vaters zu imitieren. Und wie groß ist seine Begeisterung, als er sogar einen Happen probieren darf! Ganz vorsichtig und mit Genuss erkundet er das Stück Brötchen: mit seinen Augen, der Nase, seinen kleinen Fingern und dann natürlich erst der Geschmack! Ich kann gar nicht aufhören, ihn anzusehen, es ist die reinste Freude Vater und Sohn beim Schlemmen zu beobachten. Ich glaube, mein Mann hat noch nie so achtsam und mit Ruhe sein Fischbrötchen verspeist.

Und auch ich als Beobachterin bin ganz in diesen Moment versunken. Ich vergesse, was um mich herum passiert, was ich eigentlich habe tun wollen und was als nächstes ansteht. Für mich gibt es gerade nur meinen Mann, meinen Sohn und das Fischbrötchen. Und ich spüre pures Glück, die beiden so zu sehen, erfreue mich mit an ihrer Schlemmerei.

Ich muss mich häufig daran erinnern, mal langsam zu machen oder das, was ich gerade tue mit Bedacht zu tun. Wie oft jongliere ich mit mehreren Bällen gleichzeitig?

Seitdem ich einen kleinen Sohn habe, laufe ich besonders Gefahr, die Dinge "schnell, schnell" erledigen zu wollen. Schnell die Wäsche aufhängen und den Müll rausbringen, bevor der Kleine wieder wach wird. Vielleicht schaffe ich es noch zu duschen, wenn ich mich beeile?

Doch dann gibt es auch immer wieder Momente, in denen die Zeit langsamer zu laufen scheint. Diese ganz besonderen Momente der Achtsamkeit. Zum Beispiel, wenn mein Sohn mit seinem kleinen Finger begeistert auf eine Blüte zeigt und "Da!" ruft und wir uns gemeinsam die bunten Blütenblätter näher anschauen. Dann sind wir beide vollkommen konzentriert auf das, was wir hier sehen und entdecken zusammen die feinen Linien, schnuppern den Blütenduft und befühlen vorsichtig die zarten Blätter.

Wir können viel von unseren Kindern lernen, sollten die Welt auch mal mit ihren Augen betrachten. Lange konnte ich mit solchen Sätze nicht wirklich etwas anfangen. Doch so langsam verstehe ich, was damit gemeint ist. Wie erstaunlich, dass mir gerade ein Fischbrötchen dabei geholfen hat.

