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 | 16.02.2022 08:55 Uhr | Regina Laudage-Kleeberg

Achtsamkeit

Rosinen bedeuten mir nicht viel. Haben mich nie interessiert. Die sind im Müsli oder Apfelstrudel und dann kaue ich sie weg – im Müsli sind Nüsse mein Highlight.
Aber dann habe ich eine Postkarte bekommen. Und die hat mich zur Achtsamkeit gebracht. Und das hab ich gebraucht. Denn ich komme nicht so gut damit klar, dass ich zu viel brodele. Richtig: Nach außen merken die Leute davon gar nicht so viel, aber nach innen brodele ich. Und wenn ich nicht gerade brodele, denke ich nach, plane einen nächsten Schritt oder überlege, wie der letzte gelaufen ist. Eine kluge Frau hat deshalb zu mir gesagt: "Sie sind entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber nie im Moment.“
Hat sie leider ziemlich recht mit. Und dann ist mir diese Postkarte begegnet: "Entspanne dich. Lass das Steuer los. Trudele durch die Welt. Sie ist so schön.“ Das Zitat ist von Kurt Tucholsky. Und es ist für mich eine wunderschöne alltägliche Erinnerung, die jetzt neben meinem Laptop steht.
Und weil die Frau so klug ist, hab ich noch einen Rat von ihr angenommen und einen Achtsamkeitskurs begonnen. Jaaaa, ich weiß, es klingt spirituell und etwas sonderbar. Aber sie hat gemeint: "Da lernen Sie ganz im Moment zu sein.“
Und ich muss gestehen: Das tue ich gerade tatsächlich. Jeden Freitagabend sitze ich mit sechs anderen Menschen in einem Raum und übe Achtsamkeit. Am einfachsten zu erklären ist das wohl mit einem Bild, das die Lehrerin immer wieder benutzt:
Der größte Teil unseres Lebens passiert im Autopiloten – wir wissen einfach, was zu tun ist: Wie man Zähne putzt, Schuhe bindet, zur Arbeit fährt.
Viel seltener kommt dagegen der Anfängergeist vor – also der aufmerksame, bewusste Geist, mit dem wir Dinge und Menschen das erste Mal erleben.
Sie hat uns das an einem ziemlich einfachen Beispiel gezeigt. Und jetzt kommen die Rosinen.
Wir haben nämlich drei Rosinen in die Hand bekommen und den Auftrag, diese schrumpeligen, müffelnden Trockenfrüchte erst in Ruhe anzusehen, dann zu berühren, dann an ihnen zu riechen und zu hören – und erst nach einigen Minuten sie auf die Lippen zu legen. Ich kann Ihnen sagen: Rosinen sind wirklich ein zutiefst seltsames Zeug. Ich habe sie noch sie so bewusst wahrgenommen, wie in diesen langen Minuten. Und obwohl sie gar nicht so gut riechen, aussehen und sich anfühlen, ist mir das Wasser im Mund zusammengelaufen. Ich habe das richtig stark gemerkt.
Und als ich sie dann gegessen habe, war das schon ziemlich verrückt: Denn Rosinen sind seit meiner Kindheit ein ganz durchschnittliches Nahrungsmittel. Und plötzlich habe ich mich gefragt, ob ich Rosinen eigentlich je gemocht habe.
Vom Autopilot zum Anfängergeist. Das übe ich jetzt seit einigen Wochen. Und ich merke, wie gut mir das tut. In der Familie, im Beruf, aber auch als Christin. Wie oft habe ich in meinem Leben das "Vater unser“ genauso runtergerattert, wie ich gedankenlos Rosinen gegessen habe? Und wie anders betet es sich, wenn ich mir jede Silbe, jeden Vers erst einmal genau

anschaue? Sehr anders, kann ich Ihnen sagen. Es gibt Stellen in diesem großartigen Gebet, die ich genial finde und andere missverständlich, und bei manchen frage ich mich, ob ich sie je gemocht habe.