

Kirche in 1Live | 18.03.2024 floatend Uhr | Sebastian Richter

## Schüsselmoment

Ich hab' Kekse dabei und fange an, sie in die leere Schüssel auf Samiras Tisch zu packen. Aber Samira gibt mir eine andere Schüssel. Und sagt: "Die hier bleibt leer, weil die nämlich eigentlich schon voll ist. Voll mit Erinnerungen." Ich schau sie fragend an.

"Das leere Gefäß", sagt sie, "erinnert mich daran, neugierig und offen zu bleiben. Wenn ich nach Hause komme, lege ich immer zwei oder drei Erinnerungen vom Tag in diese Schüssel. So versuche ich, schöne Momente ein bisschen achtsamer zu erleben." "Und dann?" frage ich, immer noch etwas irritiert ... so viel Achtsamkeit im Alltag hatte ich Samira gar nicht zugetraut.

"Naja, so wie beim Essen in Schüsseln und Schalen was Nahrhaftes reinkommt, kommt bei mir da etwas Schönes rein. Erinnerungen, die mir Kraft und Mut geben, wenn ich grade mal nicht so gut drauf bin."

Als ich wieder zuhause bin, kram ich eine kleine Holzschale aus dem Schrank. Ich stelle sie auf meinen Esstisch. Und versuche als erste Erinnerung Samiras Geschichte hineinzulegen. Fühlt sich etwas komisch an. Sogar ein wenig albern ... aber nach ein paar Tagen wird's dann einfacher. Und in einer Welt, die so in Bewegung ist, wo's überall Lärm und Hektik und immer Neues gibt, da hilft mir die kleine Holzschüssel ein wenig die innere Übersicht zu behalten.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel