

Andacht für den 20. Mai Heike-Regine Albrecht (Westerstede)



Schöne Momente sammeln



Es ist später Nachmittag. Mein zehnjähriger Sohn und ich joggen diesen schönen Weg, der auf dem Foto zu sehen ist. Ein Weg an einem Nebenkanal der Hunte. Man könnte es auch ein ganz entspanntes Traben nennen, was wir tun, weil wir ganz langsam und entspannt laufen – wir wollen ja schließlich eine Weile durchhalten!

Wir absolvieren damit gemeinsam eine seiner Hausaufgaben. Sein Sportprogramm. Homeschooling. Seine Sportlehrerin schickt jede Woche ein neues Programm, joggen ist immer mit dabei und wird jede Woche ein wenig intensiver und mehr.

Als Fünftklässler gehört er zu den letzten Jahrgängen, die in diesem Schuljahr noch in die Schule gehen werden. Vielleicht irgendwann kurz vor den Sommerferien, wir werden sehen. Am 13. März 2020 hatte er seinen letzten normalen Schultag. Das ist jetzt neuneinhalb Wochen her. Seitdem heißt es „Homeschooling“, „Schule zu Hause“. Inzwischen haben wir uns eingespielt.

Da ich selbst das Joggen als Hobby seit Jahren mehr oder weniger oft praktiziere, dachte ich mir, dass wir das dann doch super gemeinsam machen können. Sozusagen haben wir dann gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Er macht seinen Sport und ich tue auch gleich etwas für meine Gesundheit. Und er hat nichts dagegen, dass ich mit ihm laufe. Es ist ihm noch nicht pubertär peinlich.

Nun ist mir aufgefallen, es sind gar nicht nur zwei Fliegen mit einer Klappe, die wir schlagen. Es ist viel mehr. Das Laufen ist für mich wie ein Gebet. Wie eine Meditation. Ich fühle mich im Einklang mit mir und der Welt um mich herum. Und ich fühle mich im Einklang mit meinem Kind. Es ist ein Stück zeitlose Ewigkeit, die ich fühle.

Dieses gemeinsame Laufen mit meinem Kind ist oft der schönste Moment des Tages für mich. Nirgends bekomme ich den Kopf freier und fühle ich mich wohler als bei diesem Laufen am Wasser. Alle Sorgen wegen Corona, alle privaten Sorgen, alle Streitigkeiten, alle Sorgen um andere Menschen, unsere Wirtschaft, um die Menschen in anderen Ländern, die es noch viel härter trifft, all dies laufe ich dann irgendwie weg und ich fühle mich frei. Dass mein Kind neben mir läuft, ist für mich ein Glücksmoment, den ich in vollen Zügen genieße. Und wenn er selbst dann noch Bemerkungen macht, wie schön er die hohen Gräser am Ufer und sogar das Unkraut findet, was da am Ufer wächst, dann bin ich einfach zutiefst glücklich in diesem einen

Moment, egal, welche Sorgen mich sonst auch belasten. So laufen wir, meist schweigend oder nur mit wenigen Worten, die sagen, wie schön es hier ist, wo wir sind.

Den Kopf mal frei bekommen, sich mal nur auf den Atem und das unmittelbare Umfeld einlassen, die schöne Natur aufsaugen, den Duft der Bäume und Sträucher jetzt im Mai, diesen herrlichen Himmel mit seinen Schäfchenwolken genießen. Glücklich sein.

Schöne Momente sammeln. Neuerdings suche ich abends beim Schlafengehen nach drei schönen Momenten des Tages und mache sie mir noch einmal bewusst. Das ist nämlich die Hausaufgabe meines Heilpraktikers an mich. Und immer findet sich da was. Es sind die kleinen Momente, die kleinen Dinge, in denen so viel Tiefe stecken kann. Wir müssen nur lernen es zu sehen und zu spüren.

Gott hat alles gut gemacht zu seiner Zeit. Er wird uns auch durch diese unruhige Zeit geleiten.

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, o Gott, in dir“, so sagte einst der Kirchenvater Augustin über Gott.

Beim Laufen am Wasser mit meinem Kind – da kann ich diese göttliche Ruhe ein klein wenig spüren.

Tiefe Freude beim ´schöne Momente sammeln´ wünscht Ihnen

Ihre Pastorin Heike-Regine Albrecht