

23.06.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Marcus Vogler,

Leitender katholischer Pfarrer der Pfarrei St. Bonifatius Amöneburger Land

Aufmerksamkeit im Alltag

Sicherlich haben Sie sich heute Morgen die Zähne geputzt. Aber wissen Sie noch, wie sich das Wasser auf der Haut angefühlt hat? Wie die Zahnpasta geschmeckt hat oder der morgendliche Kaffee herrlich geduftet hat? Vermutlich nicht. Viele unserer Handlungen laufen im Autopilot-Modus. Praktisch – aber gefährlich. Denn je mehr Abläufe sich in meinem Alltag automatisieren, desto weniger nehme ich sie bewusst wahr. Aufmerksamkeit ist wie ein Scheinwerfer: Sie entscheidet, was ich sehe und wahrnehme und was nicht. In einer Welt, die sich scheinbar immer schneller dreht und in der ich oft abgelenkt werde, verlerne ich leicht, bewusst hinzuschauen.

Den Autopiloten mal abschalten

Dabei passieren genau da, im Unscheinbaren, oft die wichtigsten Dinge: Ein Kollege, der stiller wirkt also sonst. Ein Kind, das mich fragend anschaut – ohne Worte. Oder die eigene Seele, die bei mir leise anklopft. Aufmerksamkeit braucht nicht nur Zeit – sie braucht vor allem die Bereitschaft, da zu sein. Im Moment. Nicht schon bei der nächsten Aufgabe, dem nächsten Scroll, dem nächsten Gedanken. Jesus sagt in der Bibel: „Eure Augen sind selig, weil sie sehen, und eure Ohren, weil sie hören.“ (Mt 13, 16). Es ist eine Einladung Jesu, den Blick zu schärfen und genauer hinzusehen oder hinzuhören. Zugleich ist es aber auch eine Herausforderung. Denn wirklich hinsehen und hinhören heißt: sich unterbrechen lassen. Den Autopiloten einmal bewusst ausschalten, wach sein für das Kleine, das Wesentliche, das Stille.

Mit dem Herzen sehen und hören

Aufmerksam sein ist Hinhören mit dem Herzen. Ein Wahrnehmen dessen, was nicht laut ist – aber

bedeutsam. Und schließlich ist Aufmerksamkeit ein Akt der Liebe. Sie sagt: *Du bist mir wichtig. Ich nehme dich wahr. Ich bin da.* Aufmerksamkeit verändert nicht nur den anderen - sie verändert auch uns. Ich habe mir vorgenommen, das in dieser Woche einmal bewusst zu trainieren. Machen Sie mit?