

23.12.2025 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Der Geist in der Küche

Neulich zuhause, es war schon dunkel draußen. Ich habe gemütlich auf dem Sofa gesessen und gestrickt. Da kam mein Sohn zu mir und hat sich neben mich gesetzt. Er kocht leidenschaftlich gerne. Und was ich besonders schätze – räumt die Küche hinterher wirklich perfekt auf.

### **Ganz unterwartet kam mir ein Geistesblitz**

Er hat gesagt: „Gerade habe ich gespült und die Küche aufgeräumt. Mein Blick ist so nebenbei nach draußen gefallen auf den Hof. Es schneit ein bisschen und es sieht richtig kalt aus. Und ganz plötzlich ist mir so ein Geistesblitz gekommen: Ich habe mich irgendwie von oben gesehen und verstanden: Es ist eiskalt und ungemütlich draußen und ich stehe hier drinnen im Warmen und spülle die Reste von unserem leckeren Abendessen mit heißem Wasser vom Teller. Wie privilegiert ich doch bin! Wie gut es mir doch einfach geht!“

### **Ich habe das Gefühl, ich müsste „danke“ sagen**

Und nach einer kurzen Pause hat er hinzugefügt: „Es kommt mir ein bisschen kitschig vor das so zu sagen, aber ich habe gemerkt: Es ist so ein Geschenk, dass es mir so gut geht. Ich bin gesund. Nichts tut mir weh. Ich habe das Gefühl, ich müsste „danke“ sagen. Ein Bedürfnis fast, mich zu bedanken. Das kam aus dem Nichts. Hatte ich noch nie so.“

### **Plötzlich hatte ich Lust zu tanzen und zu singen**

Ich war erst mal sprachlos. Wusste gar nicht, was ich dazu sagen sollte. Solche Gedanken kenne

ich nicht von ihm. In die Stille hat er dann noch gesagt: „Der Gedanke an sich ist ja nichts Besonderes. Aber dieses Gefühl! Ich hätte Lust gehabt zu tanzen und zu singen und vor allem hatte ich den Wunsch etwas von meinem Gefühl abzugeben. Es zu teilen.“

## **Ich glaube, da war der Geist von Weihnachten**

Ich musste an den biblischen Spruch denken: Der Geist weht wo er will (Johannes 3, 8). Und wann er will, ergänze ich dann gerne. Und da hat er wohl ganz eindeutig am frühen Abend in unserer Küche geweht. So kommen tiefe Einsichten manchmal plötzlich und unerwartet. Ich glaube, das war der Geist von Weihnachten.