

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Judith Augustin aus Hannover

Donnerstag, 28. Juli 2022

---

Fünf Minuten mal so tun, als ob ich alle Zeit der Welt hätte. Nur fünf Minuten. Was würden Sie in diesen fünf Minuten tun wollen? Pläne schmieden oder einfach in die Luft gucken und nichts tun? Fünf Minuten jemandem nur zuhören und selbst mal nichts sagen? Den Lieblingssong hören? Die Gedanken aufschreiben oder ein Gebet sprechen?

Ich selbst beame mich in Gedanken gern an meinen Lieblingsplatz, meine ganz persönliche Haltestelle. Wo ich nur Sonne und frische Luft getankt habe und sonst nichts weiter. Ich sitze dann auf einem Steg in der Kieler Förde, lasse mir den Ostseewind um den Körper wehen, höre die Wellen an das Ufer schlagen und habe den Salzgeruch in der Nase. Ich blicke auf das Wasser, die Förde hinunter in Richtung offene Ostsee. Meine Augen können sich entspannen und alle anderen Sinne auch. Vor 15 Jahren war ich das letzte Mal dort, aber ich trage diesen Ort in mir – und nehme ihn überall hin mit.

Nur manchmal... wenn was Schwieriges obenauf liegt, fange ich von allein an zu beten. Oft ist es dann nach fünf Minuten wieder gut und ich ziehe weiter.

Fünf Minuten mal so tun, als ob ich alle Zeit der Welt hätte. Das gibt Halt in Zeit und Ewigkeit.