

NDR 2 Moment mal

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



Manfred Maria Büsing, Diakon und Seelsorger aus Hannover
Freitag, 22. Juli 2022

Ein paar Tage erhole ich mich im Grünen. Gesunde Mahlzeiten und ein Hotelzimmer am Rande eines Waldes. Beim Erkunden der nahen Waldwege entdecke ich einen kleinen Teich. Hier will ich meditieren und mich direkt an das Teichufer setzen. Als ich nur noch einen Schritt vom Wasser entfernt bin, huh! – springt ein Dutzend winziger Frösche ins Wasser, um sich vor mir in Sicherheit zu bringen. Ich suche das Teichufer ab und kann nichts weiter entdecken außer Schlamm und Gras. Die Frösche sind weg.

Ich mache es mir im Schneidersitz bequem, schließe die Augen und lasse meinen Atem kommen und gehen. Ich werde ruhig. Minuten vergehen, bevor ich die Augen wieder öffne. Die Sonne glitzert im Wasser, die Seerosen öffnen sich. Vogelgezwitscher. Ein kühlender Wind lässt die Baumblätter rascheln. Und auf einmal sehe ich sie wieder: Die winzigen Frösche sind aus dem Wasser zurückgekehrt und sitzen – still und bewegungslos wie ich – direkt vor mir in der Sonne. Sie sehen aus wie kleine Gewürzgurken. So manches Froschaugenpaar schaut aus dem Teich heraus. Je stiller ich dort sitze, desto mehr tobt die pralle Natur um mich herum. Ich werde eins mit ihr. Wie dankbar bin ich Gottes Schöpfung für diese Momente praller Stille.