



Manchmal braucht es ein Zeichen

## Description

### Moment mal – Spur der Woche

Foto: Birgit Thalheimer

*Es ist schon spannend, was geschieht, wenn man beschließt, bewusst auf kleine Zeichen um sich herum zu achten. Auf Hinweise, die oft ganz banal daher kommen, jedoch wachsam beobachtet, ganz neue Möglichkeiten anbieten und unser Erleben verändern können.*

*Diese Zeichen lassen sich z.B. in der Natur finden, in allem, was uns umgibt. Wenn wir uns bewusst machen, dass wir ein untrennbarer Teil dieser Schöpfung sind, mit allem verbunden, dann hat meine lustige kleine Spur auf einmal ihren tiefen Sinn.*

Vor ein paar Tagen war ich mit meinem Mann, wie jeden Freitag, auf unserer gemeinsamen Morgenrunde unterwegs. Die Nacht war unruhig gewesen, da mich so einige Themen beschäftigten, die ich unbedingt loswerden wollte. Ich vergaß vor lauter Reden die Umgebung um mich herum und nahm auch sonst nichts von dem wunderbaren Morgen, der gerade erwachte, wahr. Ich steckte irgendwie völlig in meinem Kopf fest.

Der Rückweg führt uns immer an einer Kuhweide vorbei, so auch an diesen Tag. Ich war noch fleißig mit mir selbst beschäftigt und auf meine Gedanken fixiert, da fingen die Kühe plötzlich lautstark an zu muhen. Nicht eine, sondern alle sieben Kühe auf der Weide gaben gleichzeitig Laute von sich und kamen dabei auch noch direkt auf uns zu.

Ein Kuhkonzert am frühen Morgen? Ich hielt mitten im Satz inne und musste direkt über mich selbst lachen. Die Kühe hatten tatsächlich geschafft, was mir während des ganzen Spaziergangs nicht gelungen war. Sie hatten meine Aufmerksamkeit nach außen gelenkt, auf sich, auf die Natur und den wunderbaren Morgen.

Raus aus dem Kopf und den trüben, schweren Gedanken. Ich spürte, wie gut mir diese Unterbrechung tat. In mir war ein neuer Raum entstanden, die Enge, in der ich vorher gefangen war, hatte sich geweitet. Ruhe und Dankbarkeit machten sich jetzt in mir breit.

Auch wenn wir eigentlich wissen, was wir brauchen und was uns gut tut, sind wir doch oft Gefangene unserer Gewohnheiten – auch und gerade unserer gewohnten, immer wiederkehrenden Gedanken und Sorgen. Sie halten uns davon ab, die vielen kleinen wunderbaren Momente, die das Leben und die Schöpfung jeden Tag für uns bereit hält, zu sehen und zu genießen.

Es braucht Zeichen und manchmal sogar richtig deutliche oder laute, um uns in die Gegenwart zurückzuholen und bewusst zu machen, wo wir feststecken, blockiert sind. Dadurch haben wir die Chance zu erkennen, was in diesem Moment wirklich wichtig ist.

„Überall sehen wir deine Spuren...“ – diese Erfahrung mache ich immer wieder neu.  
Wenn ich offen bin, mich überraschen zu lassen, dann werden sie mir, durch wen oder was auch immer, genau zum richtigen Zeitpunkt geschickt.

Es lohnt sich also wachsam zu sein.

[Birgit Thalheimer](#)