

## Hingeschaut

*Foto: Heike Bulle*

## Hingeschaut... Nur: Wohin?

Manchmal weiß man gar nicht mehr, wo man hinschauen soll, wenn so viel um einen herum passiert: Krisen auf der ganzen Welt, kleine und große Katastrophen um einen herum.

Und gleichzeitig auch so viel Schönes: vom blauen Himmel über die ersten Frühlingsboten, einem guten Freund, einer schönen Nachricht...

Und das gleiche passiert auch mit dem Hinhören.

Manchmal überfluten ein die Eindrücke dermaßen, dass man kaum mehr weiß, wo einem der Kopf steht. Es fällt schwer zu fokussieren. Was ist jetzt gerade, in diesem Moment wichtig? Worauf sollte ich meine Aufmerksamkeit richten?

Wenn es so laut und voll um einen herum und auch in einem drin ist, braucht es einen Ausgleich.

## S T I L L E.

Damit ich sortieren kann. Und meine eigene Mitte wieder finde.

Die Sinne entspannen und damit sogar schärfen.

Und langsam klärt sich sie Sicht wieder. Und die Geräusche sind wieder einordbar.

Was das für ein Zauber ist?

Einfach ein Naturgesetz.

Eine Art der Meditation.

Und eigentlich: Gebet.

Heike Bulle