

Mama meditiert

„Psst, sei leise, sonst sieht Mama uns noch!“ flüstert Helen ihrer kleinen Schwester ins Ohr. Die beiden öffnen ganz leise die Tür zu Mamas Zimmer. „Aber Helen, Mama kann uns doch gar nicht sehen. Sie hat doch die Augen zu! Meinst du, sie schläft?“ Helen ist schon zehn und weiß, was ihre Mama da macht. Mama „meditiert“.

Aber damit kann Johanna nichts anfangen. „Medi-Tieren? Aber die Mama ist doch kein Tier! Und warum heißt das dann nicht MediMenschen?“

Endlich ist Mama fertig. Sie schlägt die Augen auf und sieht lächelnd auf die Störenfriede. „Was macht ihr denn da? Ich habe euch doch gesagt, dass ich in zwanzig Minuten wieder für euch da bin.“ Johanna protestiert: „Aber Mama, das dauert soooooooooo lange! Was machst du denn da? Schläfst du im Sitzen?“ Und auch Henry und Helen warten neugierig auf die Antwort.



Seit einer Woche beobachten sie nun heimlich, was ihre Mama hinter der verschlossenen Schlafzimmertür macht, wenn sie sagt, dass sie jetzt nicht gestört werden will. Henry hat dazu etwas im Internet gefunden, was sich aber wie Erwachsenenkauderwelsch anhört, und damit werden sie auch nicht schlauer ...

„Mmmhh – wie soll ich euch das erklären?“ Mama denkt kurz nach und erzählt dann, dass sie während der Meditation ganz still dasitzt und versucht, an nichts zu denken. Das geht für sie am besten, wenn sie auf das Ein- und Ausatmen achtet. Und wenn ihr das gut gelingt, fühlt sie sich danach richtig entspannt und wohl in ihrer Haut. Helen hakt noch mal nach: „Mama, das klingt aber ganz schön schwierig. An nichts zu denken. Also ich denke immer an irgendetwas.“ Auch Henry nickt. Dass man an nichts denken kann, kann er sich gar nicht denken. Mama lächelt und sagt: „Da habt ihr völlig Recht. Es ist nicht so einfach. Darum übe ich es jeden Tag.“ Das leuchtet allen ein.

