

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 13. Dezember 2025

„Aufmerksam sein“

Neulich durfte ich einen ganzen Nachmittag mit dem dreijährigen Sohn einer Freundin spielen. Es war ein fröhliches Durcheinander aus Bausteinen, einem koordinierten Hausbau und kleinen Abenteuern. Doch eines ist mir dabei besonders aufgefallen: Der Kleine hat sofort gemerkt, wenn meine Aufmerksamkeit abgewandert ist. Sobald ich eher dem Gespräch der Erwachsenen lauschte, wurde er grantig und fast wütend, die Stimmung drohte zu kippen. Kinder spüren sehr fein, ob wir wirklich da sind – mit Herz und Kopf.

Dann war mir klar: Entweder spielen oder quatschen. Und grade spielen wir, also auf geht's den Spielzeug-Zug ganz akkurat mit Steinen beladen und an der Baustelle abladen!

Diese Erfahrung hat mich ins Nachdenken gebracht. Wie oft sind wir körperlich anwesend, aber innerlich schon beim nächsten Termin, beim Handy, bei der To-do-Liste? Aufmerksamkeit ist heute kostbar geworden. Wir verteilen sie auf unzählige Reize, doch unser Gegenüber – groß oder klein – merkt sofort, ob wir wirklich interessiert sind.

Aufmerksam sein heißt mehr, als nur zuzuhören. Es bedeutet, dem anderen Raum zu geben. Ihn ernst zu nehmen, seine Sicht der Dinge zu achten, seine Fantasie zuzulassen. Gerade Kinder zeigen uns das in einer entwaffnenden Ehrlichkeit. Sie erwarten kein Perfektsein, sondern echtes Dasein. Und vielleicht ist genau das die Haltung, die wir im Alltag wieder neu lernen dürfen.

In der Bibel heißt es oft, dass Gott uns „ansieht“. Nicht flüchtig, nicht nebenbei – sondern liebevoll, aufmerksam, voll Interesse an uns. Dieses göttliche „Angesehen-Sein“ kann ein Vorbild für unseren Umgang miteinander sein. Denn wer aufmerksam schaut, erkennt mehr: Bedürfnisse, Gefühle, Verletzlichkeit, aber auch Freude, Staunen und die kleinen Wunder des Moments.

Vielleicht ist das eine Einladung für die kommende Woche: Irgendwo im Alltag ganz bewusst innezuhalten und wirklich präsent zu sein. Beim Gespräch mit einem Freund. Beim Abendessen mit der Familie. Beim Spielen mit einem Kind.

In solchen Momenten wächst Beziehung – und manchmal sogar ein kleines Stück Himmel auf Erden.

Julia Kothe

(Jugendreferentin im kath. Jugendbüro Baden-Baden)