

## Augenblick

Heute morgen war wieder einmal ein wahnsinniges Morgenrot, vielleicht haben Sie es auch gesehen? Wenn nicht, haben Sie vielleicht einfach ein paar Minuten zu spät aus dem Fenster geschaut und diesen wunderbaren roten Himmel nicht gesehen und den Augenblick verpasst. Das ist ja auch nicht so schlimm, denn Sie werden heute noch viele Augenblicke erleben – schöne, berührende, ärgerliche, mühsame, lustige, traurige, hoffnungsvolle...

Der Tag ist voll von Augenblicken – ein wahrer Reichtum!

Augenblick – Augen blicken, sehen, nehmen wahr. Was wir mit unseren eigenen Augen sehen, prägt sich in unserem Gedächtnis ein und prägt uns in unserem Sein, Charakter und Handeln. Aber nicht alle Augenblicke sind gleich, gewisse Augenblicke gehen vorbei ohne, dass wir sie gross wahrnehmen, andere bleiben. Warum ist das so? Und welche bleiben, welche nicht? Ist das zufällig, je nach Situation oder je nach Inhalt?

*seize the moment* – sagt man in englisch – übersetzt heisst das: **nutze den Moment** – oder **Hör auf den Moment**.

Ich finde das eine sehr schöne Übersetzung!

Sei da, im jetzt, im Moment, im Augen-blick: schau auf das, was jetzt da ist, hör auf das, was deine Ohren, deine Sinne wahrnehmen.

Ich weiss, das ist in unserer Zeit nicht so einfach, da so viel gleichzeitig läuft, erledigt sein muss – multitasking erledigt wird. Umso wichtiger ist es, sich immer wieder mal einen guten Augenblick nehmen, den Moment wahrnehmen, sein und geniessen.

Ursina Parr-Gisler