

Bei einer Siebträger-Maschine
ist die Kaffeezubereitung
ein kleines Ritual.
Zuerst müssen bzw. sollten
die Bohnen gemahlen werden.
Es braucht dazu den richtigen Mahlgrad.

Zu fein — der Kaffee wird bitter und zu stark.
Zu grob — der Kaffee wird sauer und wässrig.
Es ist am Anfang ein großes Ausprobieren.

Dann muss das Pulver
noch in den Siebträger gedrückt werden
und der Kaffee kann schön zäh,
wie schwarzes Gold,
aus der Maschine fließen.

Jeder Schritt muss
präzise ausgeführt werden,
damit der Kaffee schmeckt.

Solche bewussten Handlungen
tun mir gut und entschleunigen mich.

Sie helfen mir,
Dinge besser wertzuschätzen.

Das kann auch
ein Spaziergang in der Natur,
Stille in der Kirche,
eine lange Umarmung, etc. sein.
Hauptsache in der Gegenwart.

Max Altmann