Kirche im hr

19.09.2016 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Sandra Matz,
Pfarrerin, Evangelisches Gemeindenetz an der Nördlichen Bergstraße, Alsbach

Das Gute behaltet!

Mein Mann trainiert sich schon länger im positiven Denken. Anfangs habe ich das (ehrlich gesagt) auch schon mal genervt abgetan. Zum Beispiel auf der Autobahn im Stau. „Nichts geht voran. Was macht denn der Heini da vorne?!“ Mein Mann blieb ganz ruhig und sagte mit einem Lächeln: „Ist doch schön! Schau mal da, die Landschaft – die hätten wir sonst gar nicht gesehen. Und wir können uns mal in Ruhe unterhalten…“ Das war lieb gemeint, aber geredet haben wir dann nicht. Stattdessen war ich noch frustrierter und fühlte mich auch noch unverstanden.

Mit der Zeit habe ich aber gemerkt. Mein Mann hat Recht. Das, was einen stört- das vermeintlich Negative im Alltag, das sieht man sofort- und das bleibt haften. Wie ein Tennisball an einem Klettstoff. Wohingegen das Schöne, das Gute im Alltag viel leichter übersehen wird. Es ist natürlich auch da, aber es bleibt in unserer Wahrnehmung weniger gut haften. Es scheint abzuperlen, wie ein Wassertropfen an einer Teflonpfanne.

Wissenschaftler, die die Entwicklung des Menschen erforschen, wissen auch, warum das so ist. Sie sagen: Es hat mit dem Beginn unseres menschlich-zivilisiertem Lebens in der Steinzeit zu tun. Negatives und Gefahr galt es, sofort zu erkennen. Ein sich anschleichendes Raubtier konnte eine lebensbedrohliche Gefahr werden. Und diese Eigenschaft steckt uns, die wir heute leben, immer noch in den Genen. Bzw. in unseren Gehirnen… Zum Beispiel mir beim Stop and Go auf der A5.

Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass es möglich ist, das Gehirn zu trainieren, bzw, zu verändern. Indem man bewusst seine Aufmerksamkeit auf etwas Positives lenkt, werden im Gehirn neue Verknüpfungen erstellt. Sozusagen neue Trampelpfade für Gedanken an

das Gute. Sind die da, wird vieles einfacher: Man lernt, das Gute überhaupt erstmal zu sehen, und sich später auch daran zu erinnern. Aber es braucht dafür eben einen Ticken länger, etwas mehr Aufmerksamkeit als bei einem negativen Gefühl.

Schon im Neuen Testament schreibt der Prediger Paulus: „Prüft aber alles, und das Gute behaltet!“ Auch wenn mich Staus immer noch anstrengen, bin ich meinem Mann dankbar, dass er dann die Situation genau prüft und das Gute für uns raussucht. Und vor ein paar Wochen im Urlaub, haben wir uns in einem erst blöden Stau durch die aktuellen Charts gehört. Das war richtig schön… und übrigens meine Idee.