Kirche im hr

23.05.2018 um 00:00 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Uwe Groß,
Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Ablenkung ist wichtig

Die Frage: „Ist das Glas nun halb voll oder halb leer?“ habe ich schon tausend Mal gehört. An der Frage, so heißt es, kann man den Optimisten vom Pessimisten unterscheiden. Ein kurzer Bericht in einer Zeitschrift erzählt davon, wie eine Psychologin bei einem Antistress Seminar auf ein halbvolles Glas gezeigt und die Frage gestellt hat: „Wie schwer ist dieses Glas?“ Die Teilnehmer haben sich verdutzt angeschaut. Sie haben damit gerechnet, dass wieder die übliche Optimisten/Pessimisten – Frage kommt.

„Also wie schwer ist das Glas? “ hat aber die Psychologin stattdessen gefragt. Die Teilnehmer waren zunächst irritiert und haben angefangen zu schätzen: Vielleicht 200 Gramm oder 500 Gramm? Dann kam die überraschende Antwort der Psychologin: „Das absolute Gewicht spielt gar keine Rolle. Entscheidend ist, wie lange ich es halten muss. Es macht für mich einen Unterschied, ob ich es eine Minute oder zehn Minuten halten muss. Je länger ich es halte, umso schwerer wird es.“ Mir hat das sofort eingeleuchtet.

Stress und Sorgen, die sind ja wirklich wie dieses Glas Wasser. Wie schwer sie wiegen, hängt davon ab, wie lange sie mich beschäftigen. Wenn ich mich den ganzen Tag mit dem beschäftige, was mich niederdrückt, dann hat das ein anderes Gewicht, als wenn ich die Sorgen auch mal ausblenden kann. Ich kenne das von mir selbst: Nächte, in denen ich wach liege, weil mir alles möglich

durch den Kopf geht: Probleme, die ich auf der Arbeit lösen muss, Besuche beim Arzt, belastende Dinge, die mir Freunde erzählen. Ich komme einfach nicht zur Ruhe, finde nicht in den Schlaf. Und ich erinnere mich auch an Nächte, in denen ich vor Sorgen geweint habe. Manchmal gelingt es mir, diesen Teufelskreislauf von stundenlangem Grübeln und dem lähmenden Kreisen um die Dinge, für die ich noch keine Antwort habe, zu durchbrechen.

Ich versuche mich abzulenken: Ich lese in einem Buch, schaue fern oder bete den Rosenkranz, ein Gebet, dass aus vielen Wiederholungen besteht. Ich lenke mich solange ab, bis ich so müde bin, dass ich einschlafen kann. Ich glaube, es ist manchmal wichtig, dass ich mich ablenke – gerade dann, wenn ich keine Lösung für ein Problem habe. Auch bei der Arbeit spüre ich, dass es manchmal wichtig ist, mich abzulenken. Wenn ich mal ein paar Minuten nicht an meine Probleme gedacht habe, komme ich meistens frischer und kreativer wieder. Das halbe Glas Wasser erinnert mich daran: Ablenkung tut meiner Seele gut.