

27.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Im Stau

Zwei Menschen stehen im Stau. Die Mittagssonne knallt auf die Windschutzscheibe. Die Klimaanlage läuft volle Pulle. Seit zwanzig Minuten geht nichts mehr. Kein Vorankommen. Gar nichts.

Derselbe Stau - unterschiedliche Gefühle

Die eine trommelt nervös auf dem Lenkrad. Sie kommt zu spät. Den Termin wird sie nicht einhalten können. Kollegen warten auf sie, aber sie sitzt hier fest. Jede Minute fühlt sich wie verlorene Zeit an. Der andere hat die Musik aufgedreht. Im Radio läuft ein Lied, das er seit Jahren liebt. Er singt lauthals mit. Den Text kennt er in- und auswendig. Irgendwann fährt das Auto vor ihm an, und er merkt es fast nicht.

Unsere Wahrnehmung bestimmt, wie wir Situationen erleben

Derselbe Stau. Dieselbe Hitze. Zwei völlig verschiedene Erfahrungen. Ich kenne das von mir selbst. Es gibt Tage, da bin ich genervt. Und Tage, an denen ich auch im Stau gelassen bleibe. Was macht den Unterschied? Es ist die Art, wie ich die Welt wahrnehme. Manchmal sehe ich zuerst, was fehlt. Mein Blick bleibt an dem hängen, was gerade schief läuft. Was nicht klappt. Dann rückt alles andere in den Hintergrund. Dabei ist da noch mehr. Der andere im Stau ist vielleicht genauso zu spät. Sitzt genauso fest. Und trotzdem singt er. Er nimmt die Hitze wahr und den Stau. Aber eben auch das Lied im Radio. Die Welt ist dieselbe. Aber er erlebt sie anders.

Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, prägt unser Leben

Forschende haben herausgefunden: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang formbar. Es lernt aus dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Worauf ich achte, davon entdecke ich immer mehr. Für mich steckt darin auch ein biblischer Gedanke. Jesus sagt: „Wer hat, dem wird gegeben werden.“ Das klingt erst einmal ungerecht. Als hätten die, die schon viel haben, noch mehr verdient. Ich lese daraus aber auch die Erfahrung: Wer den Blick auf das richtet, was gut ist, entdeckt immer mehr davon. Das Leben wird nicht einfacher. Staus gibt es immer noch. Aber das ist nicht alles. Manchmal ist es nur ein Lied im Radio. Aber das reicht, um wieder wahrzunehmen, was sonst noch da ist.