

26.03.2026 um 06:20 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Christine Lungershausen,

Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Ich lehne mich an

Manchmal verbinde ich mich bewusst mit Gott und stelle mir vor: Gott ist wie eine wärmende Hand in meinem Rücken. Ich kann mich an sie stützen. Sie hält mich. Ihre Kraft geht in mich über.

Stützende Hand spüren: Verbindung zu Gott

Für mich heißt diese Kraft Gott. Für andere vielleicht Ewigkeit oder Natur. Sie zu benennen ist vielleicht gar nicht so wichtig. Sie zu spüren, ist wichtiger. Ich habe das damals in der Coronapandemie gelernt: Mich gezielt zu verbinden mit dem, was mich stärkt.

Atmen und Kraft aufnehmen

Ich hatte Angst um meine alten Eltern und ich habe mich einsam gefühlt. Spazieren gehen und frische Waldluft atmen hat mir damals geholfen. Ich habe mir vorgestellt, wie ich mit der Waldluft auch Kraft und Gutes einatme. Denn ich brauche die Kraft, um mich wichtigen Dingen zuzuwenden.

Aktuelle Ängste: Politik, Krieg und Klimawandel

Jetzt brauche ich das wieder. Die gegenwärtige politische Lage verunsichert mich. Die Unordnung und gefühlte Bedrohung färbt mein Lebensgefühl. Ich werde ängstlich. Und das möchte ich nicht. Deswegen übe ich das wieder. Ich möchte die wärmende Hand in meinem Rücken spüren. Doch ich merke: Einfach so geht das nicht. Das weiß auch die Psychologie: Wenn wir uns gegenwärtig mies fühlen, stellt unser Gehirn sofort Verbindungen her zu Dingen, die schon früher schlecht

gelaufen sind.

Neuropsychologie erklärt: Neuronen, die zusammen feuern

Die Neuropsychologie erklärt, wieso das so ist: „Neuronen, die gemeinsam feuern, verbinden sich.“

[1] Also: Was gleichzeitig arbeitet, verbindet sich. Wenn ich Angst habe – etwa vor dem Klimawandel - und an etwas anderes denke, was mir auch Angst macht – wie der Krieg in der Ukraine – dann entsteht in meinem Gehirn ein Netz, das mich immer weiter in die Angst hinein führt. Aber ich kann dem etwas entgegensetzen: wenn ich Angst habe und mich stattdessen verbinde mit Stärkendem, so steht mir diese Kraft zur Verfügung. Es entstehen neue Verbindungen – die stärken das Gute.

Übung gegen Angst: Schweres und Stärkendes verbinden

Aber das muss man üben. Deswegen mache ich das jetzt häufiger: Ich atme durch. Und verbinde mich innerlich mit Gott. Dann denke ich an das, was mir Angst macht. Und behalte dabei im Blick, was mich trägt. Was mir Kraft gibt. So verbinden sich Schweres und das, was mich schützt. Mir hilft dabei mein Glaube. Aber es gibt auch andere Kraftquellen: Menschen, die mir gut tun, mein Mann, gute Freundinnen. Orte, an denen ich mich geborgen fühle, mein Zuhause, ein Ferienhaus in Dänemark, an das ich mich gerne erinnere. Ich denke an das, was mir Angst macht und gleichzeitig lehne ich mich an. Ich halte beides aus. Das stärkt mich. Denn die Liebe hält mich.

[1] „Unsere Gehirne verändern ihre materielle Struktur, wenn wir lernen – das ist lange bekannt. Diese Anpassungsfähigkeit, auch Plastizität genannt, verschafft uns enorme Vorteile und ist oft genug überlebenswichtig. Schon 1949 hatte der Psychologe Donald O. Hebb postuliert: „Neuronen verdrahten sich, wenn sie gemeinsam aktiv sind“ („Neurons wire together if they fire together“) – bekannt geworden als Hebbsche Lernregel. Der kanadische Psychologe Donald Hebb hat bereits vor mehr als 70 Jahren einen wichtigen Zusammenhang erkannt: Wenn zwei Neurone gleichzeitig aktiv sind, stärkt das die Verbindung zwischen ihnen, die sogenannte Synapse. Im Englischen wird dieses Hebbsche Gesetz oft auf die griffige Formel „Neurons that fire together wire together“ („Neuronen, die zusammen feuern, werden miteinander verdrahtet“) gebracht. Dieser Mechanismus gilt als Grundlage des Lernens.“ <https://kommunikation.uni-freiburg.de/pm/online-magazin/forschen-und-entdecken/wie-sich-das-hirn-beim-lernen-neu-verdrahtet>