23.07.2026 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Nicht das Schlimmste

Die Tage war ich beim Rewe einkaufen und habe bei einem Gespräch an der Gemüsetheke gehört, wie jemand gesagt hat: Das Schlimmste ist, dass jetzt die Hitze in den Wohnungen steckt. Und ich habe gemerkt, dass ich bei den Worten „das Schlimmste“ ein bisschen zusammengezuckt bin. Aber dann bin ich weiter gegangen.

Wie Worte unser Gehirn prägen und Erwartungen wecken

Ich denke: Wir müssen vorsichtig sein mit unseren Worten. In unserem Gehirn sind Wörter in Netzwerke eingebaut, die Vorhersagen machen. „Das Schlimmste“ kommt mit „Katastrophe“, mit „schrecklich“, mit „Oh Gott“, und bewirkt im Nervensystem die Vorbereitung auf echte Angst, auf Flucht oder Angriff. Eine international bekannte Coachin, Marisa Peer, nennt Gehirne auch Vorhersagemaschinen: Das heißt: Egal ob etwas gut oder schlecht ist: Das Gehirn ist darauf eingestimmt, das zu beweisen, was vorhergesagt wird.

Warum hoffnungsvolle Formulierungen den Blick verändern können

Ich kenne Menschen, die bei einer echten Katastrophe mit einer gewissen Befriedigung sagen: „Siehste, hab ich's doch gewusst.“ Das Schöne ist aber, dass das auch anders herum wirkt. Sich bewusst auf das zu konzentrieren, was schön werden könnte, hilft mir, mehr davon zu sehen. Dazu braucht es gar keine Magie. Das ist in unser Gehirn eingebaut. Also statt die Angst vor ewiger Hitze beschwören, hilft es zu sagen: Ich freue mich schon, wenn langsam die Kühle wieder einzieht, auch wenn es nur Schritt für Schritt geht.

© 2026 · Kirche im hr

Biblische Worte, die Hoffnung und Zuversicht wachsen lassen

Das Wort Kühle hat eine wohltuende Wirkung, gerade wenn es heiß ist. Und manchmal denke ich: Viele Autoren der Bibel haben das gewusst. Da ist von Heil und Sicherheit die Rede, von Gerechtigkeit und Frieden, von Liebe, die andauert. Deshalb kann ein Gebet oder ein Kirchenlied am Morgen, in dem diese Worte vorkommen, etwas bewirken. Ich werde dann mehr von diesen guten Dingen sehen und spüren. Egal ob ich es glaube oder nicht. Mein Gehirn macht das schon. Und am Ende des Tages glaube ich es dann vielleicht, weil es sich erfüllt hat.

© 2026 · Kirche im hr