



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 91 29 782  
www.kirche-im-wdr.de  
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in WDR 5 | 19.05.2017 | 05:05 Uhr | Georg Lauscher

## Kopfkino

Guten Morgen!

Meist gehen wir nur äußerlich auf unsren Füßen. Innerlich gehen wir auf dem Kopf durch die Welt. Eine Unmenge Gedanken bewohnt uns. Ohne es zu merken, überlassen wir ihnen die Regie und werden von ihnen gesteuert. Das finden wir normal – bis wir so gestresst sind, dass wir auf die Bremse treten: „Da stimmt doch was nicht! Ich bin ja nicht mehr Herr im eignen Haus!“

Forscher behaupten: Täglich gehen bis zu 80 000 Gedanken durch unsern Kopf, etwa 50 pro Minute. Unser Gehirn bewertet, sortiert und kombiniert einfach alles und jedes. Meist fixieren sich unsere Gedanken auf Probleme. Forscher führen dies auf die Evolution unseres Gehirns zurück: in der Frühzeit menschlicher Entwicklung diente es vor allem der Gefahrenerkennung und der schnellen Reaktion auf Bedrohungen in der Wildnis.

Auch wenn es im Alltag oft zugeht wie im Dschungel – diese Zeiten sind vorbei! Heute kann ich mich besser schützen. Doch in meinem Hirn läuft das alte Frühwarnsystem weiter auf Hochtouren... Das stresst.

Den frühen christlichen Mönchen ging es nicht anders. Und die lebten in der Wüste, wo nun wirklich nichts los ist – äußerlich. Innerlich aber permanentes Kopfkino! Ihnen wurde klar: Die Unruhe sitzt vor allem innen, im Menschen selbst. Also bringt es nichts, den Andern oder den Umständen die Schuld in die Schuhe zu schieben.

Das ist die Wende: Ich nehme mich jetzt der Sache an! Dabei spreche ich mir gern dieses Wort aus der Bibel zu: „Meine Seele, warum bist du betrübt und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken.“ (Ps 42/43)

Ich lasse mich nicht mehr treiben von dem, was mich alles beschäftigt. Ich nehme mich darin wahr – wie der Psalmbeter. Ich ändere die Blickrichtung und übernehme die Verantwortung. „Die Seele mit Sanftheit leiten“ – nennt es die heilige Teresa von Avila.

So im Kontakt mit meinen ruhelosen Gedanken beruhigen sie sich allmählich.  
Ich kann wieder aus dem Kopfkino heraustreten an die frische Luft, mit beiden  
Füßen auf dem Flecken Erde, auf dem ich gerade stehe. Frei für das, was jetzt  
dran ist.

Einen Tag in dieser neu gewonnenen Frische und Freiheit wünscht Ihnen Georg  
Lauscher aus Aachen.