



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 | 16.05.2017 | 05:05 Uhr | Georg Lauscher

## Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, dem gebe ich Macht!

Guten Morgen!

Wie sind Sie heute früh aufgestanden?

Angespannt wegen all der Aufgaben, die heute zu bewältigen sind?

Oder frohen Mutes, weil Sie heute etwas einzubringen haben?

Ich kenne beides. Sie vermutlich auch.

Ich habe entdeckt: Ich habe immer einen Spielraum! Das heißt: Ich brauche mich nicht den ganzen Tag von meiner Stimmung bestimmen lassen. Ich bin ihr nicht ausgeliefert. Ich nehme etwas Abstand von mir und sage mir: „Ach, interessant, so bist Du gerade drauf! So fühlst du dich also.“ Ich erkenne, wie ich gestimmt bin, und benenne es. „Ja, du hast unruhig geschlafen. Darum fühlst du dich wie zerknittert. Du bist noch nicht richtig ausgeruht. Darum noch diese Lustlosigkeit.“

Wenn ich meine Stimmung so bewusst erkenne und benenne, dann stimme ich mit mir wieder überein. Ich bin mir selbst nicht mehr Feind, nicht mehr im Widerstand gegen mein Leben. Ich bin auch nicht mehr so bestimmt von meiner Stimmung. Da löst sich das Verquere in mir. Langsam löst es sich. Ich übernehme wieder die Verantwortung für mein Leben.

Wenn ich lustlos und lieblos mit meinem Leben umgehe, lebe ich gegen mich selbst. Und als Christ glaube ich: ich lebe dann gegen Gott und die Menschen, denen ich mein Leben verdanke. Wenn ich mich dem Leben wieder anvertraue und mich übe in dieser menschenfreundlichen Sicht auf mein Leben, ziehen die dunklen Stimmungswolken ab. Sie verschwinden so lautlos wie sie gekommen sind.

Ja, die Entscheidung liegt jedes Mal bei mir: Wie gehe ich heute mit mir, mit meinen Nächsten, mit meinen Aufgaben um?

Worauf ich meine Aufmerksamkeit lenke, dem gebe ich Macht in meinem Leben!

Entscheide ich mich dafür, mich auf das Dunkle und Negative zu fixieren, so gebe ich dem Dunklen und Negativen Macht über mein Leben.

Entscheide ich mich für die liebevolle Sicht auf mein Leben, dann wird mich diese liebevolle, göttliche Sicht auf mein Leben prägen. Sie wird mich umstimmen und froh stimmen inmitten all der Aufgaben, die heute anstehen.

Wie wollen Sie sich jetzt entscheiden?

So oder so – worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken, dem geben Sie Macht über Ihr Leben!

Aus Aachen grüßt Sie Georg Lauscher.