



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
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!

Kirche in WDR 4 | 06.11.2025 08:55 Uhr | Michael Thiedig

Päcksgen

"Jeder hat so sein Päcksgen zu tragen!" Den Spruch kennt wohl jeder.

Meint: Jeder hat halt irgendwelche Scheiß Erfahrungen gemacht, die einen belasten und mit denen man so durchs Leben läuft. Ich vermute aber mal: Nicht jeder weiß: Und genau dieses Päcksgen kann man "sortieren" und tatsächlich auch so etwas wie: "aufräumen".

Vor etwas mehr als 2 Jahren habe ich eine Coaching-Methode kennengelernt. Und die in diesem Coaching angewendete Technik schafft es – und das ist jetzt kein Scherz – dass aus schlimmen Erfahrungen und den aus ihnen resultierenden Gefühlen, nur noch Erinnerungen werden, die dann eben keine blöden Gefühle mehr produzieren.

Ein Beispiel: Ich hab mit einem Mädchen gearbeitet, das auf dem Schulweg einen Raubüberfall als Zeugin miterlebt hat. Von da an war für sie der Schulweg mit dem Gefühl verknüpft: Gefährlich und deswegen hatte sie vor eben diesem Weg jetzt panische Angst. Sie hatte Angst, dass sie dort jetzt überfallen und geschlagen wird.

Ein anderes Beispiel: Ein Mädchen geht über einen Fußgängerüberweg, ein Autofahrer ignoriert, dass seine Ampel rot zeigt, und er überfährt das Mädchen. Nachdem alle Knochenbrüche soweit verheilt waren, waren es aber die psychischen Folgen dieses Unfalls nicht. Das Mädchen hatte nun panische Angst, über eine Straße zu gehen.

Und genau aus diesen Erfahrungen macht diese Technik nur noch Erinnerungen, die eben keine Angst mehr auslösen.

Da diese Technik noch relativ jung und somit noch nicht so wirklich bekannt ist, erzähle ich hier mal davon. Ich finde: Es lohnt sich zu wissen, dass es diese Hilfe gibt. Wenn Sie im Netz nach bilateraler Hemisphären Stimulation suchen, finden Sie weitere Informationen.

Und für die Seelsorge ist diese Technik Goldwert – wie ich finde. Denn Menschen aus solchen Situationen wie: panische Angst, Wut oder Trauer heraushelfen zu können, passt wunderbar in meine Vorstellung von Kirche.

Denn eine Kirche, die den Menschen nicht auf ganz vielfältige Weise dient, dient zu nichts.