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 3 | 25.04.2026 07:50 Uhr | Ludger Verst

Heraus aus dem Teufelskreis

Am Morgen, wenn der Tag noch nicht entschieden ist, da gehen einem ja manchmal merkwürdige Dinge durch den Kopf. Oder auch Gedanken. Manche erzählen mir, dass ihre Gedanken sie schon frühmorgens förmlich überfallen: Unaufhörlich kreisen sie … um oft ein- und dieselbe Frage:
Wieso musste mir da passieren? Könnte ich … und hätte ich doch …! — Was ist das dann für ein Einstieg in den Tag?
Viele wachen mit denselben Sorgen wieder auf, mit denen sie am Abend eingeschlafen sind. Wer so durch sein Leben geht, steckt oft in einem ganzen Ballon aus Selbstvorwürfen. Da ist keine Luft für irgendetwas anderes. Alles wird auf die eigene Person zugespitzt. Jede Erinnerung wird noch einmal durchgeprüft, jede Geste noch einmal kritisiert, jedes Wort gegen sich selbst gewendet. Und genau darin liegt die Qual: Dass man sich selbst nicht entkommt.
Da nützt es auch nichts, jetzt auf Knopfdruck achtsam sein zu wollen. Wer so unter Druck steht, kommt auch mit ein paar Achtsamkeitstechniken nicht weiter. Und es hilft wenig, sich vorzunehmen, jetzt bitte »gaanz ruhig« und gesammelt zu werden. Was einen da bedrängt, lässt sich nicht einfach wegatmen oder wegtrainieren. Achtsamkeit beginnt vielleicht überhaupt erst da, wo ich aufhöre, mich auch dafür noch fertigzumachen, dass ich nicht zur Ruhe komme.
Wer aus seinen Gedankenschleifen und dem ewigen Grübeln herausfinden will, der könnte seine Aufmerksamkeit vielleicht auf eine Fähigkeit richten, die jeder Mensch besitzt: nämlich zu beobachten. Sich selbst mit seinen Gedanken und Gefühlen einmal genau wahrzunehmen — als wenn er oder sie sich von außen zuschaute. Nicht im Sinne moralischer Bewertung, sondern als eine Fähigkeit, die man sich zunutze machen und bewusst einsetzen kann: Wir sind weder mit unseren Körpern identisch, noch mit unseren Gefühlen, noch mit unseren Bildern von uns. Das ist eine zentrale Erkenntnis aus meiner seelsorglichen und beraterischen Arbeit. Wer dies – in welchem Krisenszenario auch immer – entdeckt und sich zu eigen macht, erlebt dies als einen heilsamen Schritt heraus aus seiner Bedrängnis.
Ich kann meine Gefühle – Trauer, Beklemmung oder Schmerz – ernst nehmen und in ein Verhältnis zu ihnen treten. Ich kann sie beobachten, sie mit-teilen. In diesem Augenblick beherrschen sie mich nicht mehr, zumindest nicht mehr ganz und gar, denn ich bin nicht identisch mit ihnen. Ich bin mehr: Ich bin mehr als die gescheiterte Beziehung. Ich leide zwar immer noch an diesem Scheitern, aber ich bin nicht dieses Scheitern. Ich kann das Gefühl der Trauer vom Grund der Trauer unterscheiden. Ja, selbst der Grund der Trauer ist nicht der Grund meiner Existenz, der viel weiter und viel tiefer ist. Der Augenblick dieser Gewahrwerdung ist der Sprung aus dem Teufelskreis.
In welchen Herausforderungen, Belastungen oder Teufelskreisen Sie sich auch immer befinden mögen: Liebevolle Menschen an Ihre Seite — und Ihnen selbst eine gute Beobachtungsgabe wünscht Ihnen

Ludger Verst aus Köln