

Sonntagskirche | 17.10.2021 08:55 Uhr | Werner Brück

Das Pony suchen

Guten Morgen.

Kennen Sie die Geschichte von den eineiigen Zwillingen?

Einer der beiden ist ein Optimist und lebt nach dem Motto: "Die ganze Welt ist voller Rosen!" Sein Bruder, ein Pessimist, erwartet immer das Schlimmste. In der Hoffnung, ihre Charaktere etwas auszubalancieren bringen die Eltern die Zwillinge zu einem Psychologen. Dieser schlägt Folgendes vor: Zum nächsten Geburtstag sollen die Eltern ihren Kindern unterschiedliche Geschenke machen: "Schenken Sie ihrem pessimistischen Kind das beste Spielzeug, das Sie finden können. Und dem optimistischen Kind geben Sie eine Kiste voller Pferdemist!" Die Eltern befolgen seinen Rat.

Voller Spannung erwarten sie am Geburtstag ihrer Kinder deren Reaktion.

Da hören sie das pessimistische Kind laut über das Spielzeug schimpfen: "Die Farbe ist doof. Damit spiel ich nicht!" Gespannt schauen sie ins andere Zimmer. Da sehen sie, wie das optimistische Kind den Pferdemist lachend in die Luft wirft. "Ihr könnt mich nicht veräppeln! Wenn hier so viel Mist ist, gibt es irgendwo auch ein Pony!" (1)

Nun – ein Pessimist zu werden, fällt sicher nicht schwer, wenn wir an all das denken, was wir in diesen Zeiten durchstehen mussten. Die Sorge um meine Zukunft kann mir sehr schnell alle Lebensenergie rauben.

Das "sich Sorgen" zählt zu den Hauptauslösern von Depressionen und vielen anderen seelischen Beschwerden. Psychologische Untersuchungen belegen, dass ca. 40% von dem, was wir befürchten, nie passieren wird. Weitere 30% sind bereits geschehen. Und 12 % haben mit unbegründeten gesundheitlichen Ängsten zu tun. 10% kreisen um das, was andere von uns denken. So bleiben nur 8% begründeter Sorge übrig. Das bedeutet: Für 92% meiner Sorgen, die ich mir mache, gibt's im Nachhinein betrachtet gar keinen Grund!

(2) Trotzdem scheinen die Sorgen meine Gedanken fast magisch anzuziehen. Wie kann ich also den kreisenden Gedanken entkommen? Die Geschichte von den ungleichen Zwillingen zeigt eine Antwort auf: Das Geheimnis liegt in der inneren Einstellung. Einstellungen sind wie Gewohnheiten, die wir uns angeeignet haben. Und Gewohnheiten sind veränderbar. Wenn auch nicht so leicht. Im Neuen Testament der Bibel heißt es an einer Stelle: "All eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für euch" (Die Bibel, 1. Petrus 5,7). Meine Sorge auf Gott werfen? Ja! Und nicht nur, weil 92% unbegründet sind. Sondern weil für mich, weil für uns gesorgt ist. Ich werde von Gott gesehen, mit dem, was mein Herz schwer macht. Ich werde von Gott begleitet, durch alle freudigen und sorgenvollen Zeiten. Ich suche die Nähe und den Kontakt mit ermutigenden Menschen. Ich lese ermutigende Bücher. Ich gehe sinnstiftenden Aufgaben nach.

Oder wie es in der Bibel heißt: "Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was anständig, liebenswert und schön ist. Wo immer ihr etwas Gutes entdeckt, das Lob verdient, denkt darüber nach." (Die Bibel, Philipper 4,8).

Es ist wichtig hinter den Widrigkeiten des Lebens das "Pony" zu suchen! Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie es vielleicht noch heute oder in der neuen Woche für sich finden.

Quellen:

(1) <https://glück-finden.ch/tag/optimist/> Kurzgeschichte nach Elisabeth Mittelstädt. (zuletzt abgerufen am 02.06.2021).

(2) <https://montags-impulse.de/2017/04/24/guten-morgen-liebe-sorgen/> (zuletzt abgerufen am 02.06.2021).

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze