

Kirche in 1Live | 16.05.2025 floatend Uhr | Jan Hanser

Spiegelneuronen

Ich sitze im Café. Links von mir gähnt ein Typ. Zack gähne ich auch. Gegenüber kratzt sich eine Frau am Kopf. Mein Zeigefinger zuckt Richtung Schläfe. Neben mir versenkt ein Kind seinen Finger tief in der Nase. Ich ... nein, okay, hier ist die Grenze.

Spiegelneuronen! Unser Hirn ist ein sozialer Papagei. Der sieht, was andere tun und macht's nach. Deshalb heulen wir bei der Filmszene, in der Leonardo DiCaprio ertrinkt, obwohl wir wissen: "Komm – safe – der Typ hat wenigstens Seepferdchen!" Und deshalb steckt Lachen an. Unser Umfeld prägt uns, steht schon in der Bibel: "Wer sich mit den Weisen umgibt, wird weise; wer sich mit den Dummen einlässt, dem wird es schlecht ergehen."

Wir spiegeln, was wir oft sehen. Wenn wir uns also mit fröhlichen, mutigen oder großzügigen Menschen umgeben, übernimmt unser Hirn das irgendwann. Aber was, wenn wir die Spiegelung selbst nutzen würden? Also, wenn wir selbst zu den positiven Menschen werden, mit denen man sich gerne umgibt? Was, wenn wir bewusst gute Vibes senden? Ein Lächeln ins Team, oder ein aufmunterndes Nicken an die aus der Klasse, die gerade beim Referat nicht weiterweiß. Ein Kompliment – manchmal reicht das schon, um eine positive Kettenreaktion auszulösen. Ich probiere es gleich. Ich zwinkere dem Typen im Café freundlich zu. Er starrt aus toten Augen irritiert zurück. Okay, vielleicht funktioniert das nicht immer. Aber ich bleibe dran.

Quellen: Sprüche 13,20 | eigene Übersetzung

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel