

Kirche in WDR 4 | 21.08.2014 08:55 Uhr | Frank Küchler

Selbstgespräche

Autor: Lieber Hörer, liebe Hörerin, kürzlich begegnete mir ein Mann, der ziemlich laut mit sich selbst sprach. Da fiel mir ein: Als Kinder haben wir uns manchmal darüber lustig gemacht, wenn einer laut mit sich selbst gesprochen hat. Ha, guck mal, der führt Selbstgespräche!

Heute weiß ich: Auch ich spreche mit mir selbst, klar. Gut, nicht laut – und schon gar nicht, wenn andere dabei sind. Das wäre mir peinlich. Weil ich es als eine intime Angelegenheit empfinde. Da will ich keinen dabei haben. Doch leise, in Gedanken, bin ich ständig mit mir selbst im Gespräch. Und das ist ganz normal.

Nicht umsonst sagen wir ja: Ich habe mir etwas eingeredet. Oder: Da habe ich mir selbst gesagt... Oder: ich bin mit mir selbst ins Gericht gegangen.

Aber es ist nicht immer nur schön, das Gespräch mit sich selbst. Je nach dem. Es kann auch belastend sein. Es kann sogar quälend sein. Es kann einem Energie geben. Und es kann Energie rauben.

Klar, denn so, wie mit anderen Menschen, kann ich auch mit mir selbst freundlich sprechen oder weniger freundlich. Ich sage jemandem: Tu dies oder tu das! Genauso kann ich mich auch selbst zu etwas auffordern. So, wie ich einen anderen ermutige, kann ich auch mich selbst ermutigen. So, wie ich jemand anderen kritisiere, kann ich auch mich selbst kritisieren. Ich kann einen anderen mit Worten fertig machen. Und ich kann auch mich selbst mit Worten fertig machen. Und so, wie ich einem anderen Menschen etwas Schönes sage, zum Beispiel Anerkennung ausspreche, kann ich auch mir selbst anerkennend begegnen.

Fest steht: Die Art und Weise, wie ich mit mir selbst spreche, beeinflusst meine ganze seelische Verfassung entscheidend. Anders gesagt: Ich kann Einfluss nehmen auf mich selbst, auf meine Stimmung, auf meine Befindlichkeit. Je nach dem, wie ich mit mir spreche.

Lange bevor das positive Denken, das autogene Training und die Autosuggestion erfunden wurden, gab es das Sprechen mit sich selbst. Wenn man in die Bibel schaut, macht man dazu eine interessante Entdeckung. In der Mitte der Bibel gibt es eine Sammlung von Gebeten, die Psalmen. Ich kann auf sie zurückgreifen, wenn mir einmal selbst die Worte ausgegangen sind. In einem heißt es:

Sprecherin: "Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist." (Psalm 42,6)

Autor: Hier spricht jemand freundlich mit sich selbst. Und fragt erst einmal nach: Woher der Trübsinn? Woher die Unruhe? Und dann gibt er sich selbst einen Rat – etwas weniger freundlich, eher mit Nachdruck: Harre auf Gott! Und er erinnert auch noch einmal an frühere Erfahrungen, die er einmal machen durfte in seinem Leben. Er erinnert sich daran, dass er manches Mal Gott gedankt hat, weil er Hilfe von ihm erfahren hat.

Manchmal rede ich mir etwas ein, das mir überhaupt nicht gut tut. Dann kann es hilfreich sein, wenn ich im richtigen Moment etwas dagegen setzen kann. Zum Beispiel so ein altes Gebet. Die Glaubenden aller Zeiten sind überzeugt: Gott ist als heiliger Geist in uns.

Deswegen kann er uns innerlich aufrichten, den Trübsinn vertreiben und auch ein Machtwort sprechen, wenn ich mich einmal selbst nicht gut behandle.

Gott mit Ihnen an diesem Tag, das wünscht Ihnen Pfarrer Frank Küchler aus Marialinden.