

Kirche in WDR 5 | 18.09.2015 06:55 Uhr | Christof Lenzen

Couchpotatoe adieu!

Aaahh, da liege ich so richtig gemütlich auf der Couch! Was war das für ein Tag. Brüllende Hitze, dazu nach der Arbeit noch ins schwedische Möbelhaus, die Menschenmassen, kreischende Kinder. Mein lieber Herr Gesangsverein! Aber jetzt: entspannen! Die Fernbedienung neben mir, eine Tüte Chips, ein Bier. Das muss auch mal sein, oder? Einen schmalzigen oder actionreichen Film gucken, je nach Tagesform. Abschalten. Chillen würde mein Sohn sagen. - Zwei Stunden später. Der Film ist zu Ende und ich will mich aufrichten und merke, wie steif ich geworden bin. Puh, naja, ich bin auch nicht mehr 25. Es war ja auch sooo bequem. Die Chips füllen wohligh meinen Magen, Antipasti und Käsewürfel haben sich auf geheimnisvolle Weise dazu gesellt. Kann ich nicht einfach liegen bleiben? Nein, so weit geht es dann doch nicht. Das Bett ruft... also aufraffen...

Guten Morgen! Es ist schon erstaunlich, wie schnell sich Komfortzonen bilden. Wie die zwei Stunden vor dem Fernseher. Nicht, dass das zur Gewohnheit wird. Wie die Komfortzonen, die ich schon seit Jahrzehnten pflege. Die haben sich bereits ganz tief als neuronale Muster ins Gehirn eingefräst. Das Gehirn sagt: Mach mal so weiter wie immer - das spart Energie und du weißt, wo du dran bist! Leider ist diese Gewohnheits-Autobahn des Gehirns, die ich da fast automatisch entlang fahre, nicht immer der beste Weg. Oft ist sie entstanden aus dem was mir passiert ist und wie ich darauf reagiert habe. Wenn ich als Kind zum Beispiel erlebt habe: Meine Eltern versprechen mir viel, halten aber nichts. Dann bin ich verletzt und lerne: Du kannst dich nur auf dich selbst verlassen. Vertraue niemandem. Kümmere dich lieber selbst darum, dass du bekommst, was du brauchst. Mein Gehirn merkt sich: Vertraue niemandem. Mach es selbst. So kommst du schmerzfrei durch. Und dieses Muster behält mein Gehirn dann als Komfortzone bei. Wie gut, dass wir so gestrickt sind, sonst könnten wir als Kinder so manche schwere Erfahrung auch nicht überleben. Und doch - so manche Gewohnheits-Autobahn führt in die Irre und war vielleicht für ein Kind noch angemessen, als Erwachsener möchte ich aber vielleicht gerne woanders hinfahren! Heute spüre ich, dass diese Komfortzone, alles selber zu machen und Menschen nicht zu vertrauen, mich vielleicht schützt - aber eben auch keine echte Beziehung ermöglicht. Wie gelingt Veränderung?

Jesus verspricht neue Wege für die, die ihm vertrauen. Aber – ich muss bereit sein, etwas sterben zu lassen. Er sagt: Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es ein einzelnes Korn. Wenn es aber stirbt, bringt es viel Frucht. (Johannes 12,24; NGÜ). Diese

krasse Aussage gilt zuerst einmal für Jesus selbst. Für sein eigenes Leben bis zum Kreuz und hindurch durch die Dunkelheit in die Auferstehung - aber im Kleinen auch für jeden, der sich auf seine Fährte begibt. Dieser Satz ist ein erstaunlicher und weiser Rat zur Veränderung. Denn manchmal müssen Dinge sterben, damit etwas Neues entstehen kann. Nehmen wir noch einmal den Satz: Menschen kann man nicht vertrauen - mach es lieber selber! Da geht es nun darum, kleine Schritte aus der Komfortzone heraus zu gehen in die Mutzone. Selbstbestimmt die Komfortzone verlassen und aktiv werden - etwas das wir ganz selten im Alltag tun. Meistens leben wir eher reaktiv. In unserem Beispiel: Einem Menschen vertrauen. Sich auf jemanden verlassen. Kleine Schritte wagen. Das fühlt sich jedes Mal an wie ein kleiner Tod. Jesus sagt: Ich gehe mit dir. Ich will deine Verwandlung und Heilung. Verlasse deine Komfortzone - ich gehe mit. Dass Sie heute eigenverantwortlich einen kleinen Schritt aus einer Komfortzone hinein in die Mutzone gehen - das wünscht Ihnen Ihr Pastor Christof Lenzen aus Eschweiler.