

Kirche in WDR 2 | 06.02.2016 05:55 Uhr | Maike Siebold

## Ablenkung wohnt ein Zauber inne...

Zauberkünstler schaffen scheinbar Unmögliches. Neulich, bei einer Feier, saß ich direkt neben einem Taschenspieler, der unsere Tischgruppe mit Tricks faszinierte. Er lieh sich einen Ring meiner Nachbarin, packte ihn in seine Hand, schloss diese und verschwunden war das silberne Schmuckstück. Dann griff er in seine Hosentausche und zog ihn, an seinem Schlüsselbund baumelnd wieder heraus. Wir begannen zu diskutieren, wie der Ring in die Hose und dann auch an den Schlüsselbund gelangen konnte. Keine Vorrichtung im Ärmel, keinen Zauberspiegel oder etwas Ähnliches hatte er benutzt. Sein Trick bestand einzig und allein darin, uns abzulenken und so unsere Wahrnehmung durcheinander zu bringen.

Ablenkung wird einfach unterschätzt! Das Wörtchen ABLENKUNG erinnert mich an meine Kindheit. Beim Lernen sollte man sich nicht ablenken lassen, beim Essen nicht, überhaupt bei allen wichtigen Dingen im Leben. Ablenkung wird mit Zeitvergeudung und Risiko verbunden. Aber Ablenkung hat auch eine positive Seite. Der Ablenkung wohnt ein Zauber inne...

Sie kann z.B. helfen, Schmerzen besser zu ertragen und das ist nicht nur ein psychologischer Effekt. Das Nervensystem reagiert auf Ablenkung. Die Schmerzreize werden dann auf dem Weg ins Gehirn bereits im Rückenmark abgeschwächt. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die nach einer belastenden Situation abgelenkt waren, viel seltener eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelten.

Ablenkung hilft bei Liebeskummer, Angstattacken, bei Diäten und im auch im Selbstverteidigungstraining für Frauen wird mit dieser Methode gearbeitet. Einen Täter durch irgendetwas abzulenken und damit Zeit zu gewinnen, hat schon Leben gerettet.

Auch in der Bibel gibt es eine Szene, in der eine kleine Ablenkung alles entscheidet. Jesus kommt zum Tempel, um dort einen Vortrag zu halten. Doch kaum will er beginnen, schleppen seine Gegner eine Frau heran, die beim Ehebruch ertappte wurde. Die Stimmung ist emotional aufgeladen. Jesus soll entscheiden, was mit der Frau passiert. Das biblische

Gesetz verlangt, dass die Frau gesteinigt werden muss. Jesus hatte sich dazu bekannt, das Gesetz erfüllen zu wollen. Andererseits hatte Jesus verkündet: "Ich richte niemanden!" Er hatte sich mit schwierigen Typen wie Sündern und Zöllnern angefreundet. Jetzt wird Jesus eine Falle gestellt. Wenn er die Frau nicht schützt, dann verliert er seinen Ruf als "Freund der Sünder". Beschützt er aber sogar eine Ehebrecherin, dann ist Jesus entlarvt, dass er es mit Gottes Geboten überhaupt nicht ernst meint. Und was macht Jesus? Er wendet eine Ablenkungstaktik an. Er bückt sich und schreibt in den Sand. Viele haben sich im Nachhinein gefragt, was Jesus da wohl in den Sand geschrieben hat. Doch darauf kommt es nicht an. Er lenkt seine Gegner ab, indem er etwas Überraschendes tut und gewinnt damit Bedenkzeit. Außerdem sorgt er in dieser hochbrisanten Stimmung für eine Unterbrechung. Zeit für seinen originellen wie rettenden Einfall: "Wer unter Euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein!"

Machen wir es ihm nach. Gönnen wir uns auch immer mal wieder eine Portion Ablenkung, diese Kurzzeit-Erholung, die frischen Wind in unsere Gedanken bringt. Nicht alles muss immer fokussiert sein und direkt zum Ziel führen. Lassen wir uns ablenken, durch ein Gespräch mit Kollegen, einen Blick aus dem Fenster, ein Lied im Radio, unsere eigenen Gedanken. Dann geht's weiter mit neuen Ideen.