



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 10.03.2016 05:55 Uhr | Udo Reineke

Powerpraying

Garantiert haben sie es schon gehört: Powernapping fördert die Konzentration! Arbeitspsychologen raten: eine halbe Stunde Schlaf im Büro regeneriert enorm und steigert die Leistungskraft. Dabei klingt "Powernapping" natürlich besser als "Nickerchen"...Gehen Sie mal zu Ihrem Chef und sagen: "So, ich hab das Telefon umgestellt, ich mache jetzt mal ein Nickerchen." Der würde Ihnen was pfeifen! Powernapping dagegen klingt nach Effizienz, nach: Krafttanken, nach Leistungswillen.

Also wenn das nur eine Frage der Begrifflichkeit ist, dann lege ich Ihnen heute auch mal was ans Herz: Powerpraying. Nie gehört? Kein Wunder – der Begriff stammt von mir und ist auch eine Art Etikettenschwindel. Denn ich bin mir sicher – selbst Sie haben das schon mal gemacht, ohne dass Sie es wussten. Wenn Sie zum Beispiel "Oh Je" gesagt haben, dann haben Sie eine der ältesten Formen des Powerprayings praktiziert. "Oh Je" ist nämlich die Kurzform von "Oh Jesus".

Und hinter meinem tollen Begriff vom Powerpraying verbirgt sich das gute alte "Stoßgebet". Klingt aber für viele genauso angestaubt, wie "Nickerchen". Dachte ich, es bräuchte vielleicht einfach nur einen neuen Namen dafür. Ich jedenfalls habe das Stoßgebet wieder für mich entdeckt.

Ich bin seit einiger Zeit dabei, das sogenannte kurze und spontane Gebet wieder in mein Leben zu integrieren. Je älter ich werde, umso mehr merke ich, in wie vielen Situationen meines Lebens ich gar nichts anderes mehr tun kann, als einfach nur zu beten. Hirnforscher haben übrigens herausgefunden, dass beim Beten dieselben Areale im Gehirn aktiv sind wie bei der sozialen Interaktion mit Freunden. Und ich habe gemerkt, je öfter ich das mache, Powerpraying, so mehr trete ich eine Beziehung mit Gott: ganz nah, ganz spontan, kontinuierlich.

Wie das geht? Nun ich denke für einige Sekunden ganz positiv und fühle mich dabei so beschützt wie ein Säugling bei seiner Mutter. Das Problem muss ich Gott ja gar nicht ausführlich schildern, er kennt mich und mein Anliegen. Manchmal hab ich beim Powerpraying ein Bild im Kopf oder ich spreche nicht mehr als zwei oder drei Worte.

Und falls Sie tatsächlich nun sagen: Powerpraying, das könnte ja das neue Powernapping sein: Dann gebe ich Ihnen hier noch ein schönes Kurzgebet mit auf den Weg. Das kann man sich leicht merken, immer wieder einsetzen – quasi: Glauben "To Go" : Es ist ja alles gut! Und genau das sagt eine Mutter zu ihrem Kind.

Copyright Vorschaubild: Powernapping Ross Harnes CCBY 2.0 flickr