



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 1Live | 21.10.2017 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Die Macht der Gedanken

Jeder von uns klagt über Stress. Keiner entkommt ihm, so ist nun mal das Leben. Stress ist ein Zeichen dafür, dass in unserem Inneren etwas außer Balance geraten ist. Wir verwenden zu viel Zeit mit Dingen, die uns anscheinend nicht gut tun. Und wer permanent unter Strom steht, wird auf Dauer krank. Eigentlich logisch - doch was machen wir? Anstelle der Stressursache auf den Grund zu gehen und sie zu beseitigen, betäuben wir lieber die Symptome. Noch einen Kaffee gegen die Müdigkeit, abends dann der Alkohol um abschalten zu können. Wir scheuen uns der Wahrheit ins Auge zu blicken. Dazu müssten wir in uns hineinhorchen und mal ehrlich fragen, was wir wirklich wollen, was wir wirklich brauchen! Und uns eingestehen eventuell auf dem falschen Weg zu sein.

Äußerlichkeiten, unsere Umgebung - das kann zwar unsere Stimmung beeinflussen, ist aber letztendlich nicht der Grund dafür, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Der Grund liegt in uns selbst. In unseren Gedanken. Wer tagtäglich negative Gedanken pflegt, dem wird es auf Dauer nicht gut gehen. Wer sich auf seine positiven Gedanken konzentriert, empfindet hingegen Freude und fühlt sich besser. Wir selbst bestimmen die Qualität unserer Gedanken.

Und noch etwas: Man kann nie zwei Gedanken gleichzeitig denken. Wenn ich also wieder im negativen Gedankenstrudel zu versinken drohe, richte ich meine Aufmerksamkeit auf etwas Schönes. Wenn ich das konsequent übe, werde ich nach einiger Zeit merken, dass sich mein Fokus verschiebt. Von Problemen zu Lösungen, vom Negativen zum Positiven. Und das lässt mich den Stress des Alltags viel gelassener erleben.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf