

Kirche in WDR 4 | 27.04.2018 08:55 Uhr | Katrin Berger

## Kinder des Lichts

Guten Morgen!

Ich mag Tabus. In letzter Zeit habe ich den Eindruck, es gibt ein neues:

Und das heißt Zuversicht und Hoffnung.

Das darf man ja gar nicht mehr, grundsätzlich positiv in die Zukunft blicken.

Man muss quasi beunruhigt sein.

Aber, wenn wir zwei, Sie und ich da jetzt niemand von erzählen, dann könnten wir ja für die nächsten drei Minuten ein kleines Gedankenexperiment wagen.

Stellen Sie sich vor, wir wären das Licht der Welt! (Matthäus 5,14) Licht im Dunklen. Sie und ich.

Es geht los: Wir gehen in den Tag und erwarten überall: Das wird was!

Wir wissen zwar nicht was, aber wir sind überzeugt: Es wird! Heller!

Am Vormittag lächeln wir drei Minuten länger als sonst. Gleich morgens vor dem Spiegel uns selbst zu und dann der nächsten Person, die uns begegnet.

Wir begegnen anderen Menschen freundlich und sammeln so ganz viel Kraft. Wir hören auf die guten Nachrichten. Und lauschen aufmerksam, wo Lösungsideen entwickelt werden, für die schwierigen Situationen und Probleme.

Und wir merken: Es gibt mehr Lösungsideen als Probleme! Wir müssen uns nur noch für die beste Lösung entscheiden.

Wie noch weniger Kinder weltweit sterben, die Zahl ist ja schon historisch tief.

Wie noch mehr Mauern und Grenzen fallen, auf den Landkarten und in den Köpfen.

Wie noch mehr Epidemien ausgerottet werden als bisher.

Statt die Probleme zu beklagen, suchen wir aufmerksam und finden noch bessere Lösungen! So sind wir ein Licht in der Welt! Niemals stellen wir dieses Licht unter einen Scheffel. (Matthäus 5,15) Wir lassen uns vom Licht leiten, nicht, weil es einfach wäre, sondern weil es wirklich vernünftig ist und eine reife Leistung, auf die wir stolz sind.

Denn: "Erwachsensein ist die Integration von Angst ins Leben." (Matthias Horx, Zukunftsforscher). Als Licht der Welt sind wir geübt darin, die Angst nicht mehr alles bestimmen zu lassen. Sie gehört natürlich auch zu unserem Leben dazu, weil das Leben ja nie ganz sicher ist und Angst manchmal ein guter Ratgeber. Aber unsere Angst ist nie panisch oder hysterisch. Wir wissen: Unser Gehirn reagiert auf schlechte Nachrichten und Angst wie auf Drogen, es wird high, will mehr und mehr davon. Egal, ob die Angst berechnete Angst ist oder nur gefährliche Schwarzmalerei. Wir wissen das und wie gefährlich und dunkel das ist. Für die Gesundheit und die Gesellschaft. Und deshalb sehen wir die Dinge im Licht.

Statt: Der April ist die reinste Naturkatastrophe. Wir werden alle fürchterlich nass werden, eine Erkältung bekommen und sterben. Und alle, die ich mag, werden vom Blitz getroffen!

Denken wir: Das ist Aprilwetter. Erst scheint die Sonne, dann gewittert es und blitzt. Da müssen wir etwas vorsichtiger sein.

Soweit das Gedankenexperiment. Stellen wir uns nun vor, wir würden unsere Gehirne so neu programmieren.

Auf das Licht.

Dass das geht, ist nachgewiesen, wir können unsere Denkmuster ändern, umtrainieren.

Es ist nur eine Frage der Übung.

Der geistlichen Übung, meine ich.

Und das heißt: das Gedankenexperiment jeden Tag wieder wagen und die neue Sichtweise zu üben.

Statt zu sagen:

Es ist überall so dunkel, da gehe ich nicht hin.

Lieber sagen: Wenn es da dunkel ist, dann muss da auch Licht sein - und Gott.

Denn Jesus hat es uns gesagt: "Ich bin das Licht der Welt" (Johannes 8,12) – und ihr seid es auch (Matthäus 5,14).

Mit diesem Gedanken in den Tag zu starten ist mehr als ein Gedankenexperiment. Es ist eine Trainingseinheit im christlichen Fitnessstudio der Hoffnung.

Bewegen Sie sich mit!

Ihre Katrin Berger, Pfarrerin in Hamm