



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 24.07.2018 floatend Uhr | Michael Thiedig

## Gefühle füttern

Eine Geschichte:

Ein alter Angehöriger des Stammes der Cherokee sitzt zusammen mit seinem Enkelkind am Lagerfeuer. Er erzählt seinem Enkel:

"In jedem von uns lebt ein weißer und ein schwarzer Wolf.

Beide kämpfen miteinander.

Der schwarze Wolf steht für die Gefühle, die uns klein und hartherzig werden lassen:

Das Gefühl von Minderwertigkeit, Angst, Hass, Neid, Gier, Arroganz, Rache usw...

Der weiße Wolf hingegen steht für die Emotionen, die uns großzügig und großartig werden lassen: Güte, Liebe, Mitgefühl und Frieden."

Der Enkel hakt nach und fragt: "Wenn die beiden Wölfe in uns miteinander kämpfen... welcher von den beiden Wölfen gewinnt denn?!"

Der Alte überlegt einen Moment und sagt schließlich:

"Es gewinnt der Wolf, den du fütterst."

Wie unfassbar weise! Gefühle sind nicht richtig oder falsch oder besser oder schlechter, sondern sie sind erstmal da. Sie sind ja eben auch oftmals Reaktionen auf das, was ich erlebe. Auch die, die dem schwarzen Wolf zugeordnet werden.

Und es wäre ziemlich unvernünftig, Gefühle weg haben zu wollen.

Aber genau darum geht es in der Geschichte ja auch nicht.

Der springende Punkt ist doch: Welchen Gefühlen gebe ich durch meine Aufmerksamkeit Nahrung?! Welchen Wolf füttere ich?!

Welchen Wolf willst du füttern?! – darum geht es.

Michael Thiedig, Dortmund