EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 09.04.2019 floatend Uhr | Christina Ossenberg-Gentemann

Brillenwechsel

"Was ist hier eigentlich los!?“
Seit meinem Geburtstag vor ein paar Wochen läuft echt so manches schief. Ich habe das Gefühl einen schlechten Lauf zu haben: Erst ziehe ich mir bei einem Fahrradunfall eine super fiese Prellung am Schienbein zu, dann nehme ich beim Ausparken ein anderes Auto mit und beruflich fehlen mir gerade echt die Ideen. Also zusammengefasst: Das Bein ist blau, das Auto hat eine riesige Beule und mein Kopf fühlt sich leer an.
Als ich das meiner Arbeitskollegin erzähle, da reagiert die erst mal ziemlich mitfühlend. Sie gibt mir Recht, dass das alles echt blöd ist. Das tut gut. Aber dann redet sie weiter: "Weißt du, ich glaube, du hast gerade aber auch die falsche Brille auf. Durch die siehst du alles Negative, was dir passiert und begegnet, voll vergrößert. Versuch doch mal, immer, wenn du etwas Schönes erlebst und ein gutes Gefühl hast, leise bis dreißig zu zählen und das schöne Gefühl etwas länger festzuhalten. Dadurch weitet sich dein Blick wieder“

Ich bin erst skeptisch, versuche es aber trotzdem.
Anfangs musste ich mich ganz schön bemühen. Aber es klappt: Ich lerne, die Momente wirklich wahrzunehmen, in denen ich mich gut fühle, in denen ich etwas Schönes erlebe. Ich stelle fest, wie viele Leute mich auf dem Weg zum Einkaufen freundlich grüßen oder wie schön der Blick auf das wieder grüne Feld vor meinem Fenster ist.
Der Brillenwechsel hat sich gelohnt.

Sprecherin: Alexa Christ