

Kirche in WDR 5 | 19.05.2022 06:55 Uhr | Christoph Neumann

## Selbstgespräch?

Guten Morgen,

ich stehe vor einer roten Ampel, als ein Fahrradfahrer neben mir hält. Während wir auf Grün warten, sitzt er - mit einem Ohrstöpsel im Ohr - auf dem Sattel, redet aufgeregt und gestikuliert dabei heftig mit den Armen.

Es ist schon erstaunlich, wo und wie man heute überall - dank Bluetooth - telefonieren kann. Früher hätte man gesagt: Der führt aber angeregte Selbstgespräche. Oder vielleicht sogar: Mit dem stimmt was nicht.

Das könnte man manchmal auch von mir denken. Denn hin und wieder ertappe ich mich dabei, mit mir selbst zu reden. Zum Beispiel im Supermarkt. Da stehe ich vor dem Regal und murmele laut vor mich hin: Was wollte ich jetzt nochmal mitnehmen?

Oder im Keller, wenn ich vor dem Gefrierschrank stehe. Manchmal sage ich dann laut: "Der Gefrierschrank ist zu." Einige Male ist es mir nämlich schon passiert, dass ich den langen Weg vom Keller hinter mich gelegt habe, und ich mich dann in der Wohnung frage: Habe ich eigentlich den Gefrierschrank richtig zugemacht?

Wenn das nicht der Fall ist, kann man da sehr unangenehme Erfahrungen machen. Ein Bekannter erzählte mir, dass er vom Urlaub zurückkam und sämtliche Lebensmittel in der Kühltruhe wegschmeißen musste, weil die Tür nicht richtig zu war und das gesamte Gefriergut aufgetaut war.

Dass das Selbstgespräch eine wichtige Aufgabe haben kann, haben auch schon die Psychologen erkannt. Selbstgespräche, so sagen sie, fördern die Strukturierung unserer Gedanken und helfen uns dabei, Stress abzubauen. Wenn wir also einen Monolog führen, hilft uns das gesprochene Wort dabei, einen Gedanken zu verfestigen. Zum Beispiel: "Der Gefrierschrank ist zu." Selbstgespräche sollen uns helfen, Gedanken zu ordnen, Erlebnisse zu verarbeiten und eventuell auch unsere Gefühle besser zu verstehen

Manche wissenschaftlichen Experimente haben erwiesen: Wir sind bei bestimmten Arbeiten konzentrierter, wenn wir diese Tätigkeiten laut sprechend ausführen.

Dass Selbstgespräche eine so positive Wirkung haben, ist schon eine sehr alte Erfahrung, die sich schon in der Bibel wiederfindet:

"Was bist du so verwirrt, meine Seele und was stöhnst du so in mir? Hoffe auf Gott! Denn ich werde ihn noch loben für die Rettung, die von ihm kommt", heißt es da. (Psalm 42,6, Die Bibel, Neue evangelistische Übersetzung)

Hier ist jemand im Gespräch mit sich selbst. Der steht nicht vor einem Gefrierschrank, sondern vor ganz anderen verschlossenen Türen. Freunde und Bekannte haben ihn allein und im Stich gelassen. Und er weiß nicht, wie er aus einer vertrackten Situation herauskommen soll. Aber sein Selbstgespräch bekommt plötzlich ein Gegenüber. Gott. Und das Selbstgespräch wird zu einem Gebet.

So kann der Glaube an den gegenwärtigen Gott jeden Gedanken und so manches

Selbstgespräch zu einem Gebet werden lassen. Auch ohne einen Ohrstöpsel im Ohr.

Ihr Pastor Christoph Neumann aus Iserlohn.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze