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 WDR 2 | 27.10.2022 05:55 Uhr | Michael Thiedig

Herr Tur Tur und die Auffahrt auf die A45

Janina hatte einen Unfall in einer Autobahnauffahrt – in der Kurve. Ihr ist -Gott sei Dank- nichts passiert, das Auto ist allerdings Schrott.
Weil Janina aber nach der Arbeit jeden Tag aufs Neue diese Kurve fahren muss, hatte sie lange ein echtes Problem; weil in ihrem Kopf hatte sich diese Verknüpfung festgesetzt:
"Diese Kurve will mir was! Diese Kurve will meinen Tod.“
Tatsächlich kann unser Hirn in manchen Situationen genauso funktionieren: Wir erleben etwas Bedrohliches und genau das, was wir mit unseren Sinnen in eben diesem Moment unmittelbar wahrnehmen, verknüpfen wir mit dem schlimmen Erlebnis. Eigentlich ist ihr rational klar, dass ihr die Kurve nichts will, aber ihr Gefühl sagt ihr tatsächlich erstmal was anderes. Wirklich fatal wäre es, wenn Janina dieser irrealen Angst Macht geben würde – also dieser Negativerwartung "Diese Kurve will mir was!“ Denn dann könnte sich schlimmstenfalls genau diese Negativerwartung in ihrem Kopf einnisten und ihre Angst vor dieser doofen Kurve könnte immer größer werden. Eine irreale Angst, vor der ich wegrenne, kann dann immer größer werden. Vielleicht kennen sie den Scheinriesen Herrn Tur Tur bei Jim Knopf. Der wird auch immer größer, je mehr man von ihm wegrennt. Genauso ist das.
Was Janina hilft, ist der Kontakt mit der Realität, das reale Erleben:
Ich fahre diese Kurve und mir passiert: Nichts. Und genau das braucht: erstmal Mut.
Wir müssen keine scheinbar verfluchten Kurven vermeiden, wir müssen nicht das gleiche Paar Socken tragen, das ich bei einem positiven Ereignis getragen habe, um in der nächsten Situation Unheil von mir abzuwenden. Denn wenn ich das mache, dann nehme ich es als gegeben hin, dass da etwas existiert, was mich tatsächlich bedrohen und vernichten will.
Janina, bitte gönn dir selbst die Chance, dass die positive Erfahrung: "Jou, ich schaffe es, diese Kurve zu fahren“ deine Negativerwartung überschreibt. Zerbrich diesen Fluch, denn den gibt es gar nicht, er existiert nur in deiner Vorstellung, werde wieder frei und verheddere dich nicht in den Gedanken, dass dich diese Welt loswerden will. Das will sie nicht. Wir müssen Gott auch nicht mit irgendwelchem Firlefanz wohlwollend oder gütig stimmen, denn das ist der längst. Keine Kurve dieser Welt will dich loswerden, denn diese Welt ist mit dir drin so unfassbar viel reicher und echt schöner.