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 | 04.04.2023 floatend Uhr | Jan Hanser

Das Gegenteil von Angst

Ich jogge meine gewohnte Route. Ein ausgetretener Pfad. Rechts und links Bäume. Mein Handy summt. Eine Message von Malik, meinem Abteilungsleiter: "Hi, hast du später Zeit für ein Telefonat?“ Ich werde unruhig. Was will er? Hab ich was falsch gemacht? Er ist bestimmt unzufrieden mit mir! Aus dem Nichts ploppt vor mir, sekundenschnell wie ein Airbag, ein schwarzer Ballon auf. Angst!

Später klingelt mein Handy. "Hi!“, sagte ich und bin sicher gleich meinen Job los. Kein Job keine Wohnung. Ich lande unter der Brücke. Der schwarze Ballon wird größer.

"Hi!“, sagt Malik. "Letzte Woche hattest du diesen genialen Gedanken. Kannst du mir das nochmal erklären?“ BÄM! Mit einem Knall platzt der schwarze Ballon vor meinem Gesicht. Pure Erleichterung. Unser Gehirn ist manchmal ein Arsch.

Wir hatten mal ein fieses Gespräch - und was macht dieses Hirn? Es verknüpft. Gespräch und Angst! Ein festgetrampelter Pfad. Auf dem laufen wir dann.

Das Gegenteil von Angst ist Vertrauen. Vertrauen kann man üben. Indem wir die festgetrampelte Pfade verlassen zum Beispiel. Wir können uns bewusst das Schöne merken, was aus einem Gespräch entsteht. Unser Gehirn wird einen neuen Pfad entwickeln. Gespräch gleich gutes Gefühl. Das dauert bisschen. Aber es klappt. Die guten Erfahrungen aufschreiben hilft auch!

Mein Handy summt wieder. Es ist Theo. Gehen wir nachher joggen? Ich antworte: "Aber nicht die gewohnte Route. Ich will einen neuen Pfad finden.“

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider