



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 1Live | 30.08.2023 floatend Uhr | Julia Fischer

Das Ja Experiment

Ich hab in einem Instapost vom "Ja Experiment" gelesen. Zu erst hab ich da an diesen Film mit Jim Carrey gedacht. Der Ja-Sager. Wo der irgendwann anfängt, zu allem Ja zu sagen, weil so eine Mental-Health-Guru ihm einredet, er hätte da was falsch am Laufen mit seiner Einstellung. Also sagt er sagt zu allem ja, auch, als ihm jemand in die Fresse hauen will. Ganz so krass war die Idee beim Instapost natürlich nicht. Im Grunde geht es, wie der Name schon sagt, darum "ja" zu sagen. Allerdings nicht zu allem und jedem. Ja sagen in Situation in denen wir hadern und unsere Komfortzone verlassen. Ja sagen, wenn wir lange grübeln ob ja oder nein. Und ja sagen, wenn es andeutet ein Abenteuer zu werden. Hört sich doch gar nicht so schlecht an. Oder positiv gesagt: hört sich doch super an. Und genau darum geht's. Die Perspektive zu wechseln. Nicht aus dem Negativen heraus schauen sondern erstmal das Positive sehen. Ja zu sagen. So wie beim Impro Theater. Da ist das ne richtige Grundregel: Sag ja zu deinem Gegenüber. Lass den anderen nicht hängen. Nimm die Situation an.

Ich hab's direkt versucht - und bin jetzt Übungsleiterin hier im Turnverein.

Julia Fischer
Ibbenbüren