

Kirche in 1Live | 02.05.2025 floatend Uhr | Jan Hanser

Gedanken

Gestern hat meine Kollegin sich nicht verabschiedet. Kein "Tschüss", kein "Bis morgen", nicht einmal ein Nicken! Mein Kopf dreht durch: "Ist sie sauer? Hab' ich etwas Falsches gesagt? Sie hasst mich! Sie wird mich aus der Firma mobben! Bestimmt hat sie schon eine WhatsApp-Gruppe gegründet: „Raus mit ihm!“ Stopp! Stopp! Was passiert hier? Mein Kopf macht aus einer harmlosen Situation den Weltuntergang.

Studien zeigen: Wir haben täglich tausende Gedanken im Kopf. Der überwiegende Teil läuft unbewusst ab und ist zu einem großen Teil negativ! Evolutionär hat uns das mal den Arsch gerettet, heute macht es uns eher unglücklich.

In der Bibel gibt es einen Text, der uns helfen will, glücklich zu sein. Psalm 1 rät: "Hört nicht auf den Rat der Gottlosen." Vielleicht sind damit auch negativen Gedanken gemeint, die uns unglücklich machen. Deshalb trainiere ich, solche Gedankenstrudel wahrzunehmen und "Stopp!" zu sagen und dann mach' ich einen Faktencheck: Meine Kollegin hat's dienstags immer eilig – Yoga ruft.

Langfristig hat es mich glücklich gemacht, abends, wenn ich im Bett liege, alles zu sammeln, wofür ich dankbar bin. Oft formuliere ich das als ein "Dankbarkeits-Gute-Nacht-Gebet" und bringe meiner Seele eine positive Haltung bei.

Quellen:

(1) Zeit Online. Zuletzt aufgerufen am 14.03.2025:
<https://www.zeit.de/karriere/beruf/2015-08/positives-denken-karriere-job>

(2) Psalm 1,1

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel