

Kirche in 1Live | 03.05.2025 floatend Uhr | Jan Hanser

## Dusch-Schrei-Moment

Du stehst unter der Dusche, genießt das warme Wasser – und dann das: Dein Gehirn ballert dir eine Erinnerung rein. Eine peinliche Situation von vor Jahren. Vielleicht hast du mal jemandem ein "Dir auch!" hinterhergerufen, nachdem er dir "Herzlichen Glückwunsch" gewünscht hat. Oder du hast beim Online-Meeting vergessen, das Mikro auszuschalten, als du angefangen hast, laut "Barbie Girl" zu singen.

Der Dusch-Schrei-Moment. Weil dein Hirn gnadenlos ist. Und du denkst: "Wie konnte ich nur so blöd sein?!" In der Psychologie nennt man das "negatives autobiografisches Gedächtnis". Unser Gehirn speichert Fehler oft intensiver als Erfolge. Weil es uns vor zukünftigen Peinlichkeiten schützen will. Nur leider sind wir oft nicht nett zu uns selbst. Wir verurteilen uns für Dinge, die außer uns keiner mehr auf dem Schirm hat. Und hier kommt ein Text aus der Bibel ins Spiel. Da heißt es: "Gott, du kennst mich durch und durch." Klingt erstmal spooky. Aber die Pointe ist: Gott kennt alles – auch deine Cringe-Momente – und liebt dich.

Also: Das nächste Mal, wenn dein Gehirn dich unter der Dusche foltert, atme tief durch und denk dran: Gott kennt dein peinliches Ich und lacht dich nicht aus.

Quellen: Psalm 139

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel