

Eifer und Zorn verkürzen das Leben

Lebenshilfe Die Theologin Monika Riwar sprach in der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde Zillhausen über die Macht der Gedanken. *Von Ellen Luppold*

Ein Vortrag zum Nachdenken mit interessanten Thesen erwartete die Besucher. Die Referentin stellte zu Beginn klar, dass es in ihrem Referat nicht um Gedanken gehe, die von außen an jemanden herangetragen werden, sondern um die Gedanken, die man sich selbst macht, mit denen man Erlebtes gleichsam noch einmal durchspielt und beurteilt. Sie können penetrant wiederkehren,



können plagen und belasten.

Dass dies eine altbekannte Erfahrung ist, zeige sich auch darin, so die Theologin, dass man schon im Alten Testament Hinweise zum Umgang mit den Gedanken finde „Ermuntere dich und tröste dein Herz und vertreibe die Traurigkeit von dir.“ Und ebenso im Neuen Testament „...ändert euch durch die Erneuerung eures Sinnes“.

Riwar erklärte, dass man zu jener Zeit das Herz als Zentrum der Gedanken und Überlegungen gesehen habe, was daraus zu erklären sei, dass die Gefühle, welche die Gedanken begleiten, sich tatsächlich auf das Herz auswirkten, so etwa schnellerer Herzschlag bei Freude oder Schrecken. Die neuere Gehirnforschung bestätige diese Zusammenhänge, versetze uns aber in die Lage, Gedanken eher als Kopfsache und die davon beeinflussten Gefühle als Herzenssache zu begreifen.

Um die Macht der Gedanken über unser Handeln zu verstehen und gegebenenfalls zu vermindern, erläuterte die Referentin die Zusammenhänge: Das Erleben einer Situation oder auch eine sinnliche Wahrnehmung



Das Herz als Zentrum der Gedanken. Die Theologin Monika Riwar erntete viel Beifall für ihren Vortrag.

Foto: Privat

führt beim Menschen zu einer spontanen Bewertung und Deutung derselben. Oft wird die Si-

tuation gedanklich wiederholt und durchgespielt. Häufige Gedanken erzeugen im Gehirn re-

gelrechte Denkmuster, die blitzschnell abgerufen werden. Mehr als die Situation selbst sind es diese begleitenden Gedanken, die mit der Wahrnehmung einhergehen, welche die Gefühle erzeugen. Die Deutung, die wir einer Sache geben, ist dabei keinesfalls festgelegt, sondern meist im Lauf der eigenen Geschichte erlernt und wird als „persönliche Sichtweise“ beim Erleben aktiviert. Die ausgelösten Gefühle der Zu- oder Abneigung, des Wohlbefindens oder des Unbehagens führen dann zu einer entsprechenden Handlung, wie etwa einer ärgerlichen oder aber einer besänftigenden Entgegnung, einem aufgewühlten oder beruhigten Gemütszustand.

Die Theologin erklärte, dass die gedankliche Beurteilung einer Situation die einzige Stelle sei, an der man diese Abfolge unterbrechen und zum Besseren verändern könne. Auch in der Bibel werde nicht geraten, Gefühle wie Wut oder Trauer zu unterdrücken, sondern durch aktive Gestaltung des Denkens so zu beeinflussen, dass sie nicht zur Last für einen selbst oder den anderen werden. Man müsse, wenn sich etwa Ärger breitmachen wolle, identifizieren

„Woher kommt die Wut? Will ich bei meiner Sicht bleiben?“ und den ablaufenden Denkmustern bewusst neue entgegengesetzten, die auch andere Sichtweisen zulassen. In sehr hartnäckigen Fällen sei durchaus auch eine begleitete Einübung neuer Denkweisen vorstellbar, zum Beispiel in der Seelsorge oder therapeutischen Beratung. Immer sollte das Ziel sein, negative Gefühle auszuschalten, um innerlich zur Ruhe finden zu können, denn „Eifer und Zorn verkürzen das Leben.“ (Buch Sirach).