



## Marshmallow-Meditation

### Description

### Meditation

[Marshmallow](#) - Foto: Klaus Glas

*Foto: Klaus Glas*

Am Aschermittwoch ist alles vorbei.  
Das heiße Hirnsystem mit dem Sitz unserer Emotionen,  
das in der närrischen Zeit vielleicht auf Hochtouren lief,  
darf sich wieder abkühlen.

Unser emotionales Los!-System,  
so der Psychologe Walter Mischel,  
muss immer wieder  
durch das gedankliche Stopp-System abgebremst werden,  
damit es nicht überhitzt ?  
und wir in Apathie oder Sucht hineinrutschen.

Frei nach Aristoteles  
brauchen das schöne und das gute Leben  
Vernunft und Wille,  
Selbst-Kontrolle und Selbst-Erziehung.

Mischel macht Mut:  
einen kühlen Kopf kann ich eher behalten,  
wenn ich mir vorstelle, was ein gutes Vorbild

in der Versuchungs-Situation tun würde.

Als Christ kann ich mich fragen:

"What would Jesus do?"

Junge Gläubige tragen als mobile Erinnerungshilfe ein Armband mit dem entsprechenden Kürzel W.W.J.D.

[Klaus Glas](#)