

Meditation



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