

## Das innere Team

Manchmal bin ich mit mir selbst nicht einig. Eine Entscheidung ist zu treffen, und ich zaudere etwas und bin zwischen „Ja“, „Nein“ und „Vielleicht“ hin- und hergerissen. Zweifel und Vorfreude gehen durcheinander. Die Psychologie sagt: Dann ist Selbstklärung nötig. Mit sich selbst in Klausur gehen. Dabei kann es helfen, sich die widerstreitenden Gedankenimpulse und Emotionen wie ein inneres Team vorzustellen. Im eigenen Kopf oder Herzen steckt eine Zweiflerin, ein Bedenkenträger, ein Planer und Manager, eine Problemlöserin usw. Nehmen Sie sich einmal Zeit, und lassen die einzelnen Mitglieder Ihres inneren Teams aussprechen. Welche Zweifel, welche Sorgen stecken in Ihnen? Oder geben Sie Ihrer Problemlöserin, Ihrem begeisterten Planer einmal das Rederecht. Ausreden lassen.

Solche internen Gedankenkonferenzen kennt auch die Bibel. Das Selbstgespräch hat in den Psalmen einen viel besseren Ruf als in unserer Zeit. „Lass dir wohlgefallen die Rede meines Mundes / und das Gespräch meines Herzens vor dir, HERR, mein Fels und mein Erlöser.“ (Psalm 19,15). Beten kann auch heißen: Gott zum Zeugen und Mithörer meines inneren Dialogs zu machen. Gerade wenn das Grübeln losgeht und ich Zeit brauche, den inneren Knoten vorsichtig zu lösen und meine Gedanken zu sortieren. „Lass dir wohlgefallen das Gespräch meines Herzens vor dir.“

Die Bibel geht noch ein bisschen weiter. Sie rät dazu, dass eine Stimme im inneren Team nicht verstimmt. „Lobe den Herrn, meine Seele.“ (Psalm 103). Nicht immer lässt sich Gefühlschaos durch vernünftige Überlegung klären. Manchmal braucht es einen Entschluss, einen inneren Ruck. Wenn alle anderen Stimmen im inneren Team ausgeredet haben – und das dürfen sie - , dann geben Sie dieser Stimme auch noch das Wort: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Denn wir sind nicht die Meisterinnen und Meister unseres eigenen Lebens. Gott hat die ganze Welt in seiner Hand und auch mein kleines Leben. Schon manches Mal sind meine Zweifel widerlegt worden und mein Ärger hat sich in Luft aufgelöst, weil es sich überraschend gefügt hat. Das kann wieder passieren, liebe Seele. Vielleicht darf die Stimme des Glaubens, des Vertrauens, der Hoffnung beim nächsten Mal das Schlusswort haben.

Lobe den Herren, der alles so herrlich regieret,  
der dich auf Adellers Fittichen sicher geführet,  
der dich erhält, wie es dir selber gefällt;  
hast du nicht dieses verspüret?

Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet,  
der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet.  
In wieviel Not hat nicht der gnädige Gott  
über dir Flügel gebreitet!

Lobe den Herren, der sichtbar dein Leben gesegnet,  
der aus dem Himmel mit Strömen der Liebe geregnet.  
Denke daran, was der Allmächtige kann,  
der dir mit Liebe beegnet.