

## Keksdosentrick

Kennen Sie schon den Keksdosentrick? Der Psychologe Pablos Hagemeyer erklärt ihn so: Menschen, die an sich und ihrer Leistung zweifeln, rate er gerne, sich im Geiste eine Dose zu zulegen, in die sie hineinlegen, was ihnen gut gelungen ist.

Das kann ganz Verschiedenes sein: eine Freundschaft, das Lob einer Kollegin, der Dank von Verwandten oder Fremden, eine gute Tat, ein Moment des Glücks, ein wunderbarer Film. Aus jedem Moment, in dem uns etwas gut gelungen ist, können wir im Geiste einen Keks machen und legen ihn in unserer Vorstellung in eine Dose, wo wir sie sicher verwahren.

Wenn dann Augenblicke kommen, in denen wir an uns zweifeln oder fürchten, etwas nicht zu schaffen, können wir im Geiste an unsere Keksdose gehen und eine der guten Erinnerungen betrachten, kosten und uns an das gute Gefühl erinnern, das wir damals hatten, als wir diesen gelungenen Augenblick in die Dose gelegt haben.

Ja, sagt der Psychologe Hagemeyer, der Keksdosentrick sei eine Art Selbsthypnose zum Guten und Wertvollen hin. Das sei nötig und wichtig, weil niemand von uns vor Selbst-zweifeln verschont bleibe. Da tue es gut, ein Vorrat an Gutem zu haben, an das wir uns erinnern können: wie wir eine schwierige Situation bewältigt haben, wie ein Freund uns beistand, wie die Familie zusammenhielt, wie ein Lied uns tröstete oder ein Bibelvers.

Leider ticken wir Menschen ja oft anders und vergessen viel Gutes zu schnell. Darum der Rat des Psychologen: Behaltet euch das Gute und Gelingende. Dann ist es verfügbar in sorgenvollen Momenten. Denn dieses Gute kann auch ein zweites Mal gut sein. Zum Beispiel weil mir einfällt, wie überlegt ich damals gehandelt habe, als die Sorgen groß wurden.

„... behaltet das Gute“, rät der zweite Teil der biblischen Jahreslosung aus den Briefen des Apostels Paulus. Weil es gerade dort, wo wir der Bitternis im Leben nicht entkommen, wesentlich von uns selbst abhängt, wie wir auf dieses Leben sehen:

Wieviel Gewicht jene Momente unter uns haben, in denen wir einander auch das Andere, das Gute zum Leben und Glauben spüren lassen. Gut, wenn unsere Keksdosen dann reich gefüllt sind mit gut Gelungenem zum Teilen mit anderen.