

Heilsame Synapsen-Irritation

Von unserem letzten Seelsorge -Fortbildungstag der evang. Bundespolizei-Pfarrer blieb mir ein Wort in Erinnerung, das mich noch länger beschäftigte: Heilsame Synapsen-Irritation. Um was geht es? Synapsen sind Kontaktstellen im Gehirn, welche die Kommunikation der Nervenzellen ermöglichen.

Nun kann es sein, dass z.B. auf Grund des Erlebens eines schlimmen Ereignisses das menschliche Gehirn dieses Ereignis immer wieder durchspielt. Die Synapsen im Gehirn schalten immer denselben Vorgang. Daher kann es in der Traumatherapie wichtig sein, das Gehirn auf andere Bahnen zu lenken. Weg von dem schlimmen Ereignis, hin zu positiven Nervenimpulsen. Die Synapsen müssen heilsam irritiert werden.

Eine schöne Formulierung und eine Sache nicht nur für traumatisierte Menschen. Ich glaube, jeder kennt bei sich Momente s.g. Betriebsblindheit. Man steckt tief drin in den alltäglichen Abläufen, hat lange To-do-Listen, Terminzwänge und vieles hält einen in Betrieb. Die Gedanken laufen in gewohnten Spuren, manchmal beginnen sie zu kreisen.

Es tut jedem gut, sich Zeiten für heilsame Synapsen-Irritationen zu gönnen. Vielleicht ein gutes Buch lesen, an die frische Luft gehen, das Gesicht in die Sonne halten, die Natur genießen, wandern, joggen, sonntags in den Gottesdienst gehen, eine Predigt hören. Auch das Lesen der Losung oder einer Andacht am Morgen kann eine heilsame Alltagsunterbrechung sein. In diesem Sinne, lassen Sie uns immer wieder heilsam irritiert werden, damit überraschende Impulse unser Denken und Fühlen beweglich und lebendig halten.

(Tobias Gentsch, Bundespolizei-Pfarrer in Stuttgart)