



Marshmallow-Meditation

Description

Meditation

Ä Ä Ä Foto:Ä Klaus Glas

Am Aschermittwoch ist alles vorbei.
Das heiÄ?e Hirnsystem mit dem Sitz unserer Emotionen,
das in der nÄ?rrischen Zeit vielleicht auf Hochtouren lief,
darf sich wieder abkÄ?hlen.

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

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

Mischel macht Mut:
einen kÄ?hlen Kopf kann ich eher behalten,
wenn ich mir vorstelle, was ein gutes Vorbild
in der Versuchungs-Situation tun wÄ?rde.

Als Christ kann ich mich fragen:
"What would Jesus do?"
Junge GlÄ?ubige tragen als mobile Erinnerungshilfe ein Armband
mit dem entsprechenden KÄ?rzel W.W.J.D.

[Klaus Glas](#)