



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 31.12.2017 08:55 Uhr | Klaus Nelißen

## Kopfstand-Vorsätze

Silvester ist ja der Tag der Vorsätze. Und hier mal ein Tipp für alle die, denen gerade das immer schwer fällt – die richtigen Vorsätze zu finden. Also die, die auch zu einem passen. Falls Sie sich gerade noch eine Liste zulegen mit Dingen, die Sie im nächsten Jahr etwas ändern oder gar besser machen wollen: Probieren Sie mal den Kopfstand.

Das ist eine sogenannte Kreativtechnik, die ich gerne anwende. Denn oft ist es ja gar nicht so leicht, zu sagen, was ich eigentlich besser machen will und kann. Also: Wie etwas zum Positiven wenden. Das ist nicht so einfach. Die Kreativitätsforscher sagen, das ist eigentlich auch kein Wunder, denn wir Menschen sind hirnmäßig eher so programmiert, das Gegenteil besser zu können. Also wie etwas noch schlechter ist: Wir Menschen wissen eigentlich meist besser, was wir nicht tun sollten und können. Und da kommt jetzt der Kopfstand zur Hilfe.

Der fängt nämlich damit an, dass man – bei einer bestimmten Frage – erst mal genau das Gegenteil macht. Ein Beispiel: Sie wollen die perfekte Silvesterfeier organisieren, haben aber keine zündende Idee. Dann nehmen Sie sich mal einen Zettel und schreiben Punkt für Punkt auf, was es bräuchte, um die grottigste Party aller Zeiten zu planen. Das ist der besagte Kopfstand. Sie stellen Ihre Frage auf den Kopf. Und ich bin mir sicher, jeder weiß sehr schnell, was da alles zugehört: liebloser Fraß wie Knackwürste mit Fertignudelsalat, nervige Musik, Billig-Deko vom Euro-Shop um die Ecke und ein Gastgeber, der mehr mit sich selbst beschäftigt ist, als mit seinen Gästen. So weit, so schlecht. So: Und jetzt nehmen Sie ihr Blatt und lösen diesen Kopfstand einfach auf. Punkt für Punkt. :Schreiben Sie auf, wie aus lieblosem Fraß liebevolles Essen wird. Wie ein Gastgeber aufmerksam sein kann für seinen Besuch. Und schon haben Sie die Lösungen. Wichtig ist: Am Ende aus dem Minus ein Plus machen.

Wie gesagt: Der Kopfstand eignet sich für alle möglichen Dinge. Fragen Sie sich doch mal erst negativ: Was müsste in meiner Beziehung geschehen, dass sie den Bach runter geht? Wie bekomme ich meinen Körper binnen 12 Monaten ruiniert? Was braucht es, dass das Jahr 2018 das mieseste meiner Biografie wird. Und sie werden sehen: Da kommen Ihnen schnell ein paar Ideen. Der Kopfstand hilft! Eine praktische Übung.

Das Ganze hat sogar theologisch noch einen Clou: Jetzt ist ja noch Weihnachtszeit. Und auch das hat, wenn man so will, etwas mit einem Kopfstand zu tun. Denn: Gott ist Mensch geworden. Er hat gelebt wie die Menschen und ist am Ende gescheitert wie man nur scheitern kann: am Kreuz. Am Ende aber wurde aus diesem großen Minus ein Plus. Die Geschichte endete nicht am Kreuz, sondern mit der Auferstehung. Das ist der theologische Kopfstand überhaupt. Und daher trage ich als Christ ein Kreuz um den Hals, wenn man so will, ein Plus.

Alles Gute fürs Jahr 2018: Viel Segen, viel Plus, wenig Minus – und wenn es anders kommt: Stellen Sie es einfach mal auf den Kopf.