



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
www.kirche-im-wdr.de  
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in 1Live | 06.12.2021 floatend Uhr | Simon Zalandauskas

## Filme gegen schlechte Laune

Letztens habe ich auf Insta gelesen, dass es eine "Plattform für Filme bei schlechter Stimmung" gibt.

Mich hat es echt gecatcht, was der Gründer der Plattform beschreibt: Filme sind komplexer als kurze Ratschläge. Filme erzählen Geschichten und beinhalten kleine und manchmal ziemlich große Weisheiten.

Und weil das Leben auch oft etwas komplexer ist, als ein schneller Tipp, finde ich die Plattform für Filme bei schlechter Stimmung echt Hammer. Wenn man richtig down ist, helfen oft nicht Sprüche wie: "komm, mach mehr Sport" oder "achte auf deinen Schlaf". Der Gründer der Plattform sagt: Wir brauchen Filme zur Selbsthilfe! Weil in erzählten Geschichten oft mehr drin steckt, als in einem schnellen Tipp.

Wusste übrigens schon Jesus. Deshalb der eher Geschichten erzählt, vom Barmherzigen Samariter z.B., als platt zu sagen: "Helfen ist gut".

Aber zurück zur Plattform für Filme bei schlechter Stimmung. Ich finde, die kann auch Leuten helfen. Schon unter dem Insta-Post merkt man den Austausch und die ersten gegenseitigen Tipps. Leute teilen ihre Lieblingsfilme bei schlechter Laune. Bei den Kommentaren musste ich schmunzeln: Little Miss Sunshine z.B. Bei dem Film kann man echt lachen und weinen und so richtig darin versinken.

Wenn wir uns so Film-Tipps geben, wie wir uns bei schlechter Laune helfen können, dann finde ich das wirklich mega nice. Und zum Schluss vielleicht noch der ultimative Rat für schlechte Tage – von "Sonny" aus dem "Best Exotic Marigold Hotel": "Am Ende wird alles gut, und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende"

Simon Zalandauskas, Lemgo