

Kirche in WDR 3 | 09.01.2024 07:50 Uhr | Veronika Grüber

## Alles steht Kopf

Guten Morgen.

Ich kann nicht sagen, was da manchmal in meinem Kopf passiert oder wie es dazu kommt. Es ist, als hätte dann jemand gerade mal wieder einen Schalter in meinem Gehirn umgelegt und schon fange ich an – meist aus dem Nichts heraus –, innerlich zu brodeln. Mein Herz schlägt schneller und das Blut kocht in meinen Adern. Ich reagiere bei jeder Kleinigkeit über und lege Worte auf die Goldwaage oder höre es als persönliche Kritik an mir. Meine Wut und mein Ärger wachsen von 0 auf kurz vor "gleich platzt mir die Hutschnur" in nur 1,8 Sekunden. Es scheint dann ganz so, als würde die Wut die absolute Gewalt über meine Schaltzentrale im Gehirn haben. Dann aber ganz plötzlich weicht die Wut dem Kummer. Der Kummer darüber, dass ich so fühle wie ich fühle. Die Freude aber sollte doch am längeren Hebel sitzen. So wie in dem Film "Alles steht Kopf" über Wut und andere Gefühle.

Je nachdem welches Gefühl gerade am Schaltpult meiner Gefühlszentrale steht und auf Knöpfe drückt oder Hebel bewegt – es bestimmt mein Denken und Handeln. Im Film wie im Leben, scheint es so: Freude finden wir gut. Kummer schlecht. Es wäre doch so schön, wenn man immer fröhlich sein könnte. Oder? Aber das Leben ist ja oftmals anders. In dem Film muss die Freude schmerzlich feststellen, dass sie nicht das einzige Gefühl ist. Die Freude erkennt durch den Kummer, dass man auch einfach mal traurig sein darf, weil es traurig ist.

Genauso stimmt: Wenn ich keine Angst hätte, woher wüsste ich dann was Mut ist. Und wenn ich innerlich manchmal vor Wut brodele, dann kann das ein Signal für mich sein: Hier stimmt was nicht, hier muss sich was ändern. So geht es nicht weiter. Und wenn ich mich niemals hilflos gefühlt hätte, woher wüsste ich dann wie sich Zuversicht und Hoffnung anfühlen. Das ist einfach gesagt, aber wie funktioniert das genau? Wenn ich in einer ausweglosen Situation bin, wie genau verliere ich da nicht die Hoffnung? Oder wie kommt es, dass ich auch nach einem schmerzlichen Verlust irgendwann einmal wieder herzlich lachen kann? Dazu braucht man ein Verbindungsstück: Im Film ist es die Figur "Kummer". Sie zeigt der Freude: Es gibt mehr als nur Fröhlichkeit und Euphorie.

Für mich ist dieses Verbindungsstück zwischen den unterschiedlichen Gefühlen mein Glaube an Gott. Ihm kann ich – in meinem Kummer - alles sagen, schweigen oder weinen, wie beim "Kummer" im Film. Und mein Glaube lässt mich hoffen, fröhlich und dankbar sein. Im Glauben, vor Gott, kann ich sein wie ich bin – mit allen Gefühlen.

Und wenn meine Wut dann mal wieder schattenboxt, die Freude hüpfert oder Kummer rumsitzt bis ich verstehe, was sie mir sagen wollen, kann ich drauf vertrauen: Gott hat mich mit allen diesen Gefühlen geschaffen. Ich kann sie nutzen, sie müssen aber nicht die ganze Macht über mich haben.

Einen Tag voller verschiedener Gefühle als Antriebsfedern wünscht Ihnen,  
Pfarrerin Veronika Grüber aus Bad Salzuflen.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze