

Sonntagskirche | 26.05.2024 08:55 Uhr | Anke Prumbaum

## Kühlschranksmessages

Guten Morgen!

Ich stehe mit meiner Tasse Kaffee in der Küche. Der erste Stress liegt schon hinter mir, die Brotdose für die Tochter gerade eben noch befüllt, und sie ist pünktlich los zum Bus. Puh. Das wäre schonmal geschafft. Innehalten, ein Schluck Kaffee. Guten Morgen. Mein Blick fällt auf die Kühlschranktür. Da klebt ein Magnet, einer unter vielen: "In dieser Küche wird getanzt", steht da, in schwungvollen Buchstaben. "Haha", denke ich. "Von wegen tanzen. In dieser Küche ist Hektik, ist die Spülmaschine unausgeräumt und ich rege mich auf. In dieser Küche bleiben alle Krümel liegen und wir feilschen, wer den Müll rausbringt."

Die Karte hängt da trotzdem. Ich hab sie sogar selbst dorthin gehängt. Weil sie gut ist. Weil sie mich erinnert. Weil ich solche Erinnerungen mag und auch brauche.

Sie hängt da aus dem gleichen Grund, wie Menschen Einkaufsbeutel tragen, auf denen sowas steht wie: "Heute ist ein guter Tag!" oder "Das Leben ist schön!"

Die Psychologie nennt das Selbstaffirmation. Gute Sätze, positive Aussagen, die ich mir selbst sage, oder mir vor Augen halte, indem ich sie da hinhänge, wo ich hingucke. Und die mir mit ihren schönen Worten, ihrer guten Botschaft nicht nur in den Verstand sprechen, sondern ins Herz. Dahin, wo ich eben das bin: schon am Morgen genervt, hektisch auf dem Weg zur Arbeit und noch schnell in den Laden springen, ausgepowert, müde und immer eher das im Blick, was nicht gut läuft.

Deshalb hängt da die Karte in meiner Küche. Deshalb hat das Mädchen im Bus ein Heft auf dem Schoß, auf dem nicht "Schreibheft" steht sondern "Raum für Träume". Deshalb sehe ich die Nachbarin mit ihrem Hund rausgehen und auf dem Halsband steht "Mein Bester" mit Herzchen. Deshalb steht auf meinem Teebeutelzettelchen vorne Ingwer-Zitrone und hinten "sei du selbst".

Das Leben ist voll von Dingen mit solchen positiven Affirmationen. Vielleicht liegt das daran, dass das Leben leider auch voll ist mit negativen Momenten. Stress und Überforderung, und über den Blick in die Nachrichten hab ich jetzt noch gar nicht gesprochen. Menschen brauchen gute Worte – gute Botschaften. Das ist übrigens die Übersetzung des Wortes Evangelium. Das ist griechisch und heißt "Gute Botschaft".

Es tut gut, mitten im Alltag einen positiven Satz zu lesen. Der mir hilft, das alltägliche Drumherum mal anders wahrzunehmen. Schöner, positiver, fröhlicher.

Das kann vieles sein: "In dieser Küche wird getanzt", oder, und auch das hängt an meinem Kühlschrank: "Du bist wunderbar gemacht." Ein Zitat aus der Bibel. Oder: "Gott segnet dich und deshalb darfst du Segen sein." Ist auch aus der Bibel.

Kühlschranksprüche, Schlüsselanhänger, Einkaufsbeutel, die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Solche Sätze sind Evangelium im Alltag. Gute Botschaft, die meine

Wahrnehmung weit macht und mich noch etwas anderes sehen lässt als das, was ist. Zum Glück.

Und womöglich begegnet mir genau da Gottes Perspektive auf das Ganze! Der Gedanke gefällt mir – und er tut der Seele gut.

Ich wünsche Ihnen einen guten Sonntag!

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze