08.12.2020 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Andrea Seeger,
Evangelische Theologin

Staunen hilft

In diesem Jahr haben sich viele Menschen sicherlich mehr gesorgt, haben mehr gegrübelt als in Jahren ohne Corona. Nun ist jede und jeder unterschiedlich empfänglich für Sorgen, Nöte und Ängste, es kommt darauf an, wie jemand gestrickt ist. Aber klar ist: Im Alter nimmt die Tendenz zu, sich Sorgen zu machen.

Forscher haben jetzt ein Zaubermittel entdeckt, das dagegen wirkt: Staunen! Herausgefunden haben sie das mit Hilfe einer Studie. Sie haben zwei Gruppen gebildet. Die Mitglieder beider Gruppen gingen acht Wochen lang jeden Morgen 15 Minuten spazieren. Alle sollten ihr Handy mitnehmen und Selfies mitbringen. Die eine Hälfte sollte auf die Umgebung achten und staunen, wenn etwas bemerkenswert erschien. Die andere Hälfte zog ohne Vorgabe los.

Und siehe da: Die Selfies der Staunenden sahen anders aus als die der Vergleichsgruppe. Auf den Fotos war immer mehr von der Umgebung zu sehen, die Personen selber standen immer weniger im Mittelpunkt. Die Staun-Gruppe nahm die Farben des Herbstes wahr, spürte, wie die Blätter unter ihren Füßen raschelten oder der Weg matschig wurde. Die Gedanken der anderen Gruppe kreiste oft um Probleme.

Staunen gilt als angenehmes Gefühl. Es vermittelt, dass es Größeres gibt als

die eigene Person. Ein Spaziergang im Wald, ein Bild betrachten, Musik von Bach oder an einem Gottesdienst teilnehmen können dieses Gefühl hervorrufen. Aufmerksamkeit und Energie sind nach außen gerichtet statt nach innen.

Positive Begleiterscheinung: Wer öfter staunt oder ehrfürchtig etwas betrachtet, hat den Eindruck, über mehr Zeit zu verfügen, ist wohlwollender, fühlt sich besser und empfindet so etwas wie Demut. Staunen rückt die Perspektive zurecht und zeigt, dass die Welt nicht nur aus einem selbst besteht. Da ist etwas, was viel größer ist als wir – Christen nennen es Gott.

Wer wissen möchte, ob er ein Gespür für kleine Wunder hat, gehe eine längere Zeit jeden Tag eine Viertelstunde spazieren, achte und staune.