

18.03.2021 um 00:00 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Burkhard Freiherr von Dörnberg.

Evangelischer Pfarrer, Issigheim / Bruchköbel

## Stimmungsschwankungen

In letzter Zeit fühlt er sich oft wie eingesperrt. Mal deprimiert, mal aggressiv. Was ist das nur mit ihm? Gerade die, die ihm am Nächsten sind, leiden am meisten darunter. Gestern hat er sich noch an ihrem Lächeln erfreut und gerne alles mit ihnen besprochen. Heute findet er das Lächeln höhnisch und sieht bei ihrem Rat nur Kritik und wird wütend. Dann wieder ist er matt und mutlos. Er merkt, wie reizbar er ist. Er schläft schlecht, unruhig.

Was hilft bei Stimmungsschwankungen?

Stimmungsschwankungen, das Gefühl, eingesperrt zu sein, das erleben viele nicht nur in Lockdown-Zeiten.

Was hilft?

Ihm hilft Musik. Und wenn Sie jetzt an "Musik, die glücklich macht" aus dem Radio denken, dann sind Sie gar nicht so verkehrt – wobei: den Sender gab es zu seiner Zeit noch nicht.

## König Saul helfen Davids Musik und dessen Lieder

Der Mann, von dem ich erzähle, heißt Saul und ist König von Israel vor 3000 Jahren. Und der Musiker ist David.

Viele der Lieder Davids sind als Psalmen bis heute Teil der Bibel. Wir haben die Melodien dieser Lieder nicht, aber Sie halten tröstende und gute Worte für uns bereit.

Manche Lieder der Psalmen bringen Stimmungsschwankungen vor Gott

Sie bringen unsere allzu menschlichen Stimmungsschwankungen vor Gott. Sie berichten davon, wie diese Schwankungen überwunden werden. "Ich liege und schlafe ganz mit Frieden; denn du, HERR, hilfst mir" (Psalm 4,9) oder schlicht "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." (Psalm 23,1)

Die Lieder der Psalmen laden zum Stimmungswechsel ein.

Sie laden zum Mitbeten und Ruhe finden ein. Zum Stimmungswechsel, zum Guten. So, wie gute Lieder uns bis heute aufheitern können. Einen Moment Glück schenken. Dabei gilt: Am besten nicht nur zuhören, sondern mitsingen. Denn im Wort "Stimmung", da steckt ja "Stimme" drin. Und mit der kann man singen, und sei es in Covid-Zeiten zu Hause und unter der Dusche.

Ich jedenfalls spüre dabei: Wie gut das tut! Wie das befreit!

So wie David König Saul mit seiner Musik Ruhe und gute Laune schenkte und die Psalmen bis heute Zuversicht ausströmen.