

08.10.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Volker Mantey,

Evangelischer Propst, Marburg

Wenn die Welt größer wird

Ein Sonnenuntergang, wie man ihn sich kitschiger kaum vorstellen kann: Orange- und Rottöne am Himmel, dazwischen Sommerwolken, die die Farben immer wieder verändern. Ein Schwarm Möwen landet genau da auf dem Wasser, wo sich das letzte Sonnenlicht in den Wellen bricht. Wir hören nur das Plätschern des Wassers gegen die Bordwand des Segelschiffs, den Abendwind und die Vögel. Wir staunen. Schweigen. Alle sitzen an Deck mit Blick auf das letzte Abendlicht.

Warum Sonnenuntergänge für manche Menschen etwas Besonderes bleiben

Ich bin in Norddeutschland aufgewachsen. Da waren solche Sonnenuntergänge normal. Das Land ist flach genug. Seit ich im Mittelgebirge wohne, sind Sonnenuntergänge besonders für mich. Oft sind ja irgendwelche Berge im Weg. Man muss allerdings nicht aufs Wattenmeer fahren, um solche Momente des Staunens zu erleben.

Was passiert, wenn wir bewusst das Staunen üben?

Amerikanische Wissenschaftler haben untersucht, was geschieht, wenn Menschen ganz bewusst nach solchen Augenblicken suchen. Bei sogenannten „Awe Walks“ („Ehrfurchts-Spaziergänge“, könnte man übersetzen) gingen ältere Menschen acht Wochen lang regelmäßig spazieren. Eine Gruppe bekam die Aufgabe, unterwegs bewusst auf Dinge zu achten, die Staunen und Ehrfurcht auslösen. Das konnten sehr alltägliche Dinge sein wie ein Baum oder eben ein Sonnenuntergang. Wichtig war, ihn in einer Haltung anzusehen, als sähe man so etwas zum ersten Mal. Am Ende der Studie berichtete diese Gruppe von mehr positiven Gefühlen als die andere.

Warum Staunen den Blick auf uns selbst verändern kann

Besonders interessant finde ich die Selfies, die während der Spaziergänge gemacht werden sollten. Wer bewusst das Staunen übte, rückte im Laufe der Zeit immer weiter aus dem Mittelpunkt des Fotos. Die Landschaft um sie herum bekam mehr Raum. Wer staunen lernt, muss sich offenbar nicht ständig selbst in Szene setzen. Nicht ich bin das Wichtigste auf dem Bild. Das Besondere ist das, was ich sehe.

Psalm 19 beginnt mit dem Staunen über Gottese Schöpfung

„Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.“ So beginnt Psalm 19. Auch dieses Gebet beginnt mit dem Staunen: mit dem Himmel, mit der Sonne, mit Gottes Schöpfung. Und dann führt seine Bewegung vom Himmel zum Herzen, von der Wahrnehmung der Schöpfung zu der Frage, wie ein Mensch leben soll.

Staunen im Alltag entdecken: Eine Einladung zum bewussten Hinsehen

Probieren Sie es heute einmal aus. Auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen oder auf einer Runde, die eigentlich nur der Fitness dienen soll. Schauen Sie nicht nur auf das Ziel. Schauen Sie, was Ihnen begegnet: ein Baum, ein Stück Himmel, Licht auf einer Hauswand, ein Vogel, ein Mensch. Vielleicht verändert sich dadurch nicht gleich die Welt. Aber ich glaube: Es verändert sich Ihr Blick auf das, was Sie sehen.

Quelle:

<https://www.nytimes.com/2020/09/30/well/move/an-awe-walk-might-do-wonders-for-your-well-being.html?smid=url-share>