

26.12.2025 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Gute Tage

„Nichts ist schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen“, heißt es bei Goethe. Mein Vater hat diesen Spruch immer gerne am zweiten Weihnachtstag zitiert. Wenn Familientreffen nicht enden wollten. Wenn man am Morgen noch satt war vom Vortag. Wenn die Kinder unerträglich wurden: Brettspiele waren alle gespielt. Zuviel Süßes gegessen. Plötzlich haben wir nur noch Haare in der Suppe gefunden.

### Viele kennen diesen Überdruss

Ich glaube: Viele kennen diesen Überdruss nur zu gut. Häufig macht er streitsüchtig und unzufrieden. Meine Lösung für diesen Tag lautet deshalb: „Raus. Raus. Raus.“ Entweder an die frische Luft: wandern oder wenigstens ausgiebig spazieren gehen. Das ist meine persönliche Wahl. Wenn ich aber mal nicht mehr so viel Familie um mich herum habe, dann habe ich beschlossen: Ich werde diesen Tag nutzen, um etwas Gutes zu tun. Ich habe auch schon ein paar Ideen: Die Bahnhofsmision freut sich immer über Unterstützung. In Frankfurt gibt es den Franziskustreff für Obdachlose. Sie freuen sich über kleine Geschenke oder praktische Hilfe.

### Raus in die Natur oder anderen helfen

Oder einfach ein paar Stunden auf einer Pflegestation aushelfen, geht auch. Menschen, die niemanden mehr haben, etwas vorlesen zum Beispiel. Das wird mich wieder erden und bringt mich auf andere Gedanken.

### Auch ein Gespräch mit Gott tut mir gut

Und ich merke auch ein Kirchgang tut gut. Plötzlich ist da Gott ein willkommenes Gegenüber und ein neuer Bezugspunkt. Einer, der mich nicht wertet, nicht vergleicht, nicht kritisiert. Sondern mich so liebt, wie ich bin. Das wirkt wie eine Reset Taste. Gespräche mit helfen mir ebenfalls, dass mein Fokus sich wieder weitet.

Danach kann bei mir auch die Liebe in der Familie wieder fließen. Und gute Tage können wieder als Geschenk gefeiert werden.