

01.10.2025 um 06:30 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Stimmungsschwankung

Ich glaube, vielen geht es so wie mir: Meine Zukunft ändert sich manchmal mehrmals am Tag. Morgens, wenn ich noch im Bett liege, überkommt mich oft so eine Wolke von Angst. Meine Zukunft liegt wie eine schwere graue Last vor mir. Ich habe vor Augen, was alles schiefgehen kann und könnte, wie zerbrechlich meine Pläne sind, wie viel ich nicht beeinflussen kann. Oft springe ich dann mit Schwung aus dem Bett: Schon, weil ich diesen Gedanken entkommen möchte.

Und plötzlich fühle ich mich voller Energie

Schlagartig ändern sich meine Zukunftsaussichten mit dem ersten Kaffee. Von einem Moment auf den anderen fühle ich mich stark: Man gebe mir ein Hindernis, ich werde es überwinden! Ich gehe an die Arbeit voller Energie. Ich spüre: Ich kann etwas bewegen und das tut mir gut.

Dann scheint mir die Zukunft wieder sinnlos und trübe

Wenn ich dann aber wieder mit Krankheiten in der Familie konfrontiert werde, mich an den plötzlichen Tod einer sehr lieben engen Freundin in den letzten Wochen erinnere, dann kommen wieder Verzagen und Zweifel auf. „Was wenn ich krank werde? Oder schon krank bin, ohne es zu wissen?“ Diese Gedanken machen mich müde. Die Zukunft scheint mir sinnlos und trübe.

Sind meine Stimmungsschwankungen nur körperlich bedingt?

Es sind Schwankungen meiner Stimmungen, klar, und die haben sicherlich mit vielen körperlichen Dingen zu tun, wie Blutdruck oder Hormonen. Ich kenne mich da nicht so gut aus. Aber das zu

wissen, macht es nicht besser.

Doch ich bin überzeugt: Alles hat seinen Sinn und Zweck

Was mir hilft, damit umzugehen, ist eine Konstante zu suchen. Unabhängig von allen Stimmungen bin ich überzeugt: Alles, was existiert hat einen Sinn und einen Zweck, weil Gott nichts schafft, was unnütz und überflüssig ist. Wenn es mir gelingt, mich daran zu erinnern, dann kann ich sagen: Okay, ich spüre es zwar gerade nicht, aber ich bin sicher, mein Leben wird schon in guten Händen sein, auch wenn sie ihn gerade nicht fühle. Das ist eine Konstante, die keiner Stimmungsschwankung unterliegt.

Zu wissen, Gott blickt liebevoll auf die Welt, hilft mir

Dann kann ich auch besser hinnehmen, wenn ich mal müde, erschöpft und kraftlos bin. So können sie wie in einer Welle an mir vorbeischwimmen, bis meine Zukunft wie von selbst wieder rosiger aussieht. Der Gedanke an den unverändert liebevollen Blick von Gott auf das Leben und die Welt, der tut mir gut.