21.07.2026 um 07:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Das Salz des Lebens

Regelmäßig kommen in meinen Kursen zum Kreativen und Autobiografischen Schreiben sehr negative Themen auf den Tisch. Das ist auch richtig und gut so. Angst, Wut und Ärger müssen auch mal raus. Und sie aufzuschreiben, ist eine tolle Übung. Manchmal knüllen wir das Geschriebene danach einfach zusammen und werfen es weg. Es fällt dann leichter, sie loszulassen. Und vor allem: Es fällt vorher viel leichter, wirklich alles aufzuschreiben, wenn ich weiß: Niemand wird das jemals lesen. Aber ich habe es mal ans Licht gebracht.

Warum wir das Negative schneller wahrnehmen

Oft kommt im Gespräch hinterher so eine Kaskade: Einer sagt: Ja, das war bei mir ähnlich. Und ja, so sind die Menschen, ja so ist die Welt. So verständlich das ist: Es ist nicht hilfreich und es ist auch nicht die Wahrheit. Als verletzliche Lebewesen ist unser Gehirn so getrimmt: Was nicht funktioniert, zieht unsere Aufmerksamkeit mehr auf sich, als das, was gut läuft.

Gute Geschichten schenken neue Hoffnung

Aber es gibt ja auch die positiven, schönen, überraschenden und herzerwärmenden Dinge. Die grade deshalb umso mehr leuchten, weil sie gefühlt selten geworden sind. Aber wenn ich alle bitte, eine positive berührende Geschichte zu schreiben, dann steckt auch das an. Plötzlich finden sich mehr und mehr Ausnahmen von der Misere. Und ich sehe in strahlende Gesichter. Deshalb feiere ich mit meinen Mitschreibern und Mitschreiberinnen immer gerne das Gute. Auch und gerade, wenn es selten scheint, wie die eine letzte Mohnblume auf einem großen abgemähten Feld. Sie strahlt umso mehr. Und umso wichtiger und auch schöner ist ihr Signal.

© 2026 · Kirche im hr

Ich finde: Diese Geschichten bilden das Salz des Lebens. Sie sind es, die Lebensfreude wecken! Und siehe da: Wenn man von ihnen erzählt, tauchen immer mehr von ihnen auf!

© 2026 · Kirche im hr