

27.10.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Ein bisschen Gruseln

Jetzt kommt sie wieder, diese Zeit des Dunklen und Geheimnisvollen. Halloween steht vor der Tür. Wir haben Jahr für Jahr viel Freude an Mitbringsele eines guten Freundes aus den USA. Wie etwa einen Plastiktotenkopf mit riesigen Augäpfeln, die offenbar Bewegungssensoren enthalten. Kommt jemand zu unserer Haustür, dann drehen sich die Augäpfel mit Schwung nach rechts. Von hier kommen Besucher normalerweise. Dann folgt eine Stimme, die sagt: I see you. Ich sehe dich. Wenn man es nicht kennt, dann kann man sich ganz schön erschrecken. Und hinterher befreit lachen. – Typisch Amerikanisch. Etwas übertrieben. Bisschen laut. Aber wir lieben unseren Freund dafür.

Wozu fordert Halloween mich auf?

Ich selbst liebe es auch an Halloween an etwas ganz anderes erinnert zu werden: alles ist vergänglich. Das Leben ist endlich. Für mich ist das eine Aufforderung: Lache, erschrecke, spiele Streiche. Sei lebendig. Verlasse vorgefertigte Bahnen. Mach mal was Neues. Es ist ein kleiner Adrenalinschub mitten im gewohnten Trott.

Warum sollten wir mehr auf das Gute im Leben schauen?

Viel zu viel ist vorhersagbar. Viel zu viel geplant. Dabei vergesse ich schon mal, wie sehr ich auf Glück angewiesen bin – oder wie ich glaube: auf Gottes Güte. Ich bin reich beschenkt, mit meiner Gesundheit, meiner guten Laune und der Hoffnung darauf, dass alles gut wird. Es kann sich schnell ändern. Darum will ich alles Gute aus diesem Jahr ernten. Ich will mich daran erinnern. Deswegen schreibe ich das regelmäßig auf. Damit es nicht verloren geht – im Alltag, zwischen

allen Terminen und aller Hektik. Es macht mich heute schon jeden Tag sehr froh.

Wie schärft das Gruseln den Blick auf das Gute?

Martin Luther soll einmal gesagt haben: „Weißes erkennt man besser, wenn man Schwarzes dagegenhält.“ Und so geht es mir mit dem Gruseln. Es lässt das Gefühl, sicher und geborgen zu leben, heller strahlen.