

kyffhäuser NACHRICHTEN

Alle Texte,
Bilder und
Grafiken
dieser Web-
Site
unterliegen
dem

LICHTBLICK

Das Wort zum Wochenende

Freitag, 28. Oktober 2022, 09:00 Uhr

„Dankbarkeit ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss.“ Das klingt ja ganz schön anstrengend. Nach Sportprogramm im Fitnessstudio – Bizeps, Trizeps, Wadenmuskulatur, schräge Bauchmuskulatur...

Naja, vielleicht muss es jetzt auch nicht das Fitnessstudio sein, es könnte auch eine Joggingrunde sein oder ein Spaziergang. Die Erfahrung zeigt, die erste Runde ist erstmal anstrengend, aber dann gewöhnen sich die Muskeln daran und es geht viel leichter. Irgendwann verlangt der Körper regelrecht danach, sich zu bewegen, weil er merkt, wie gut es ihm tut.

Aber kann das mit der Dankbarkeit wirklich auch so klappen? Kann man die wirklich trainieren? Gerade jetzt, wo täglich schwerverdauliche Nachrichten auf uns einprasseln.

Ja, gerade jetzt, wo Klagen so viel näher zu liegen scheint als Danken, mache ich Ihnen Mut, es einmal zu probieren mit einem kurzen dankbaren Innehalten. Dazu braucht es auch gar keine Fitnessausrüstung. Nur einen Moment Zeit und Ruhe.

Das könnte so aussehen: Mein Wecker klingelt am Morgen, ich mache mir einen Kaffee und setze mich nochmal ins Bett. Dann mache ich einen kleinen Morgen-Check: Wie geht es mir heute Morgen? Habe ich warm gesteckt heute Nacht? Habe ich etwas, auf das ich mich heute freuen kann?

Oder auch irgendwann mal am Tag: Ich nehme mir ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe die Dinge auf, die gerade gut sind, mich froh machen, mir Kraft schenken. Den Zettel pinne ich mir dann mit einem Magnet an den Kühlschrank. Oder ein kleiner Rückblick am Abend: Was waren gute Momente heute? Habe ich ein wohltuendes Wort gehört oder gelesen?

Ich selbst verbinde diese Momente des Dankens mit einem Gebet: Am Morgen danke ich Gott, dass er mir einen neuen Tag schenkt. Am Abend gebe ich den Tag in seine Hand zurück. Dabei spüre ich, wieviel größer die Welt ist als meine kleine Alltagswelt. Probieren Sie es einmal aus!

Es grüßt Sie herzlich

Pfarrerin Katharina Freudenberg

Autor: red

Drucken ...

Urheberrechtsschutz.

© 2021 kyffhaeuser-nachrichten.de