

evangelisch: Kirche in WDR 3 | 13.09.2018 | 05:03 Uhr | Annette Krüger

Positiv denken

Guten Morgen!

Heute ist der Tag des positiven Denkens. Da haben negative Gedanken und Schwarzmalerei keinen Platz. Es sei denn: Ich verwandle sie in eine positive Einstellung. Denn aus der positiven Einstellung gewinne ich Kraft, um schwierige Aufgaben und Situationen zu meistern. Wie das geht, kann man im Internet im „Kleinen Kalender“ (1) nachlesen. Da steht zum Beispiel: Sagen Sie zu sich selbst möglichst oft – laut oder in Gedanken – diesen Satz: „Ja, ich schaffe das!“

Gute Idee! Da spür ich doch sofort mehr Power in mir. Trotzdem klingt das für mich ein bisschen nach rosa Brille. Meine Probleme sind ja dadurch nicht einfach weg. Vielleicht rede ich sie mir so einfach nur schön. „Ja, ich schaffe das.“ Reicht das, um in Krankheit, Krisen und Dramen in meinem Leben nicht zu verzagen, sondern voller Hoffnung nach vorne zu schauen?

Ja. Das könnte sein. Zuversicht ist eine wichtige Lebenshaltung, sagen Psychologen. Zuversicht ist: Wenn ich eher von einem halb vollen Glas als von einem halb leeren spreche. Dann habe ich einen anderen Blickwinkel. Wenn ich zuversichtlich lebe, entwickle ich insgesamt eine andere Einstellung zum Leben. Mit all seinen schwierigen Situationen. Positives Denken nützt einem aber nur, wenn es dazu motiviert, aktiv zu werden und etwas zu verändern.

Wie bei meiner Großmutter. Sie hat früher ganz oft diesen Satz gesagt: „Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her.“ Klingt ein wenig kitschig und pathetisch. Meine Großmutter war eine fromme Frau. Zwei Kriege hat sie erlebt, dazu jede Menge Schicksalsschläge in ihrem langen Leben verkraften müssen. Sie wusste, was es heißt, an Grenzen zu stoßen und nicht mehr weiter zu wissen. Sie war keineswegs eine Frau, die dann gottergeben die Hände in den Schoß legte. Nein - sie hatte eine große innere Kraft – die Zuversicht. Und die bezog sie aus einem tiefen Gottvertrauen.

Sie wusste, dass ihr Leben Sinn macht und dass Gott sie hält. Ihre Zuversicht half ihr, zu entdecken: Es gibt immer Möglichkeiten, etwas zu verändern. Nichts muss so bleiben, wie es ist. Es gibt immer einen Weg. Meine Großmutter kannte auch ihre Grenzen. Doch sie gab nicht auf, nach Lösungen zu suchen. Die Zuversicht gab ihr dazu die Kraft.

Zuversicht: Das ist eine Kraft, die plötzlich da ist, wenn man sie braucht. Manchmal ist es einem selbst unerklärlich, woher sie kommt. Wie bei Pippi Langstrumpf. Sie geriet mit ihren Freunden Tommy und Annika in einen Sturm. Die beiden waren ängstlich und riefen: „Der Sturm wird immer stärker.“ Da sagte Pippi: „Das macht nichts. Ich auch.“ Woher ihre Kräfte kamen, weiß ich nicht.

Als Christin glaube ich: In diesem Hin und Her zwischen Angst und Vertrauen schenkt Gott mir Kraft und Zuversicht. Diese Zuversicht kann mir eine gute Portion Gelassenheit geben, weil mein Denken und Handeln in Gottes Hand ist.

(1) <http://www.kleiner-kalender.de/event/tag-des-positiven-denkens/0796c.html>