



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 18.03.2021 floatend Uhr | Rike Bartmann

Dankbar sein

Boah, wann wird die Ampel endlich grün? Wie lange noch, bis endlich Feierabend ist? Oh man, in diesen Wochen gibt's so oft Sachen, die mich hardcore nerven. Und jaaaa... ich glaub auch, ich bin echt n bisschen schneller genervt als sonst.... "Rike, guck doch mal auf das, was gut is und wofür du grad dankbar bist!" hat mir ne Freundin geraten. Puh, da musste ich erstmal überlegen... aber dann sind mir plötzlich ganz viele Dinge eingefallen, für die ich super dankbar bin: Den Schnee vor ein paar Wochen und die Sonne dabei- das war wie Winterurlaub mitten in Münster. Oder für all die Zeit die ich grad hab zum Podcast hören – ich hab so viel neue Podcasts entdeckt und mal lache ich laut, weil's so lustig ist und n anderes Mal bin ich ganz nachdenklich dabei.

Ich hab mal n bisschen was über Dankbarkeit nachgelesen: Menschen, die dankbar sind, fühlen sich besser, sind glücklicher und weniger depressiv. Sie leiden weniger unter Stress und sind zufriedener mit ihrem Leben – wow! Das klingt ganz schön krass. Aber wie geht das denn konkret, n dankbarer Mensch zu werden?

Bei Insta hab ich neulich gesehen, dass da jemand ein Dankbarkeits-Tagebuch führt – es geht darum, dass Du jeden Tag drei Dinge aufschreibst, für die Du dankbar bist. Und das über mehrere Wochen. Ein anderer Tipp war, einfach mal nen Danke-Brief an einen Freund oder eine Freundin zu schreiben und sich für viele schöne Momente bedanken. Oder ein spontaner Dankbarkeitsbesuch, naja, den mach ich vielleicht erst in n paar Monaten. Ich glaub, ich fang mal mit dem Tagebuch an!

Rike Bartmann, Münster