



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in 1Live | 29.01.2026 floatend Uhr | Rike Bartmann

## Gute Dinge passieren mir ständig

"Gute Dinge passieren mir ständig" – so heißt eine Notiz in meinem Handy. Ich versuche da jeden Tag 2-3 Sachen einzutragen, wenn ich denke "Wow, das ist richtig gut, was da grade passiert". Und genau dann grinse ich, zücke mein Handy und trag es ein. Nicht immer, das geb ich zu, aber so oft es grade geht.

Ich hab so Dankbarkeits-Tagebücher und Co. lange belächelt und dachte "Ja, ja, schreibt ihr mal alles auf, wenn euch das hilft!".

Und dann hab ich so nen Instapost gelesen, das stand:

"Wenn du dich auf das Gute konzentrierst, verdrahtet sich dein Gehirn neu, um mehr nach dem Guten zu suchen."

Und das wollte ich natürlich direkt ausprobieren und ich muss sagen: "Es klappt!"

Ich will jeden Tag diese Liste füllen und schaue viel mehr auf die kleinen Dinge: Die grüne Welle, wenn ich mit dem Fahrrad durch Münster fahre. Die Postbotin, die ich grade noch erwische und mein Paket landet nicht in der Packstation, yeees.

Und wenn ich mal gestresst du genervt bin schau ich kurz ins Handy und sehe, wie viele gute Dinge mir ständig passieren. Und meistens geht's dann wieder ein kleines bisschen besser mit dem Genervtsein.

Rike Bartmann, Münster