



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 | 20.03.2020 floatend Uhr | Frederik Brumm

## Dankeschön

Ich hab immer mal wieder Schlafstörungen. Deshalb probiere ich andauernd neue Schlaftipps aus, die ich im Internet finde. Kürzlich hab ich davon gelesen, dass es helfen soll, wenn ich mir ein kleines Notizbuch zulege und vorm Schlafengehen drei Dinge aufschreibe, für die ich an diesem Tag dankbar bin.

Das ist um einiges schwerer als ich dachte.

Klar könnte ich jeden Abend aufschreiben: Ich bin dankbar, dass ich erstens eine Arbeit habe, dass ich zweitens ein Dach über dem Kopf hab und drittens, dass ich genug zu essen habe.

Aber auch wenn das die Dinge sind, für die ich eigentlich jeden Tag dankbar sein sollte - sind wir mal ehrlich, ich nehme diese Dinge für selbstverständlich. Und es ist ja auch eine tolle Sache, dass wir sowas heutzutage als selbstverständlich erachten können.

Deshalb finde ich es umso spannender, nach Dingen zu suchen, für die ich tatsächlich dankbar bin.

Das hat noch einen tollen Nebeneffekt: ich denke über meinen Tag nach. Dabei verarbeite ich auch alles, was so passiert ist, ein bisschen besser. Meistens, werde ich allein schon davon müde.

Und in meinem kleinen Notizbuch stehen dann seltsam spezifische Sachen wie:

Ich bin dankbar für Tischtennis spielen in der Mittagspause mit Lars, für das Steak in der Urige Brauerei und für Anrufe von meinem Papa.

Probiert's später mal aus! Und dann: gute Nacht.

Freddie Brumm, Düsseldorf