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 WDR 2 | 30.06.2015 05:55 Uhr | Michaela Bans

Vorzeichen

Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, um sich auf etwas zu freuen!

Der Tipp kommt von einer Kollegin. Wenn sie morgens aufwacht, überlegen sie und ihr Mann zuallererst, worauf sie sich an diesem Tag freuen. "Und sei es noch so wenig, irgendwas zum freuen gibt es immer“, sagt sie.

Ein gutes Morgenritual. Das ist doch wie in der Mathematik: Das Vorzeichen bestimmt, ob das, was danach kommt positiv oder negativ ist. Sprich: Wenn ich die ersten Minuten am Morgen für die Vorfreude reserviere, hat sie auch eine Chance, mit durch den Tag zu gehen.

Was mich besonders an der Idee reizt: Die Annahme, jeder Tag hat etwas Schönes zu bieten! An jenem Mittwoch, als mir die Kollegin davon erzählte, freute sie sich auf eine gemeinsame Pommes am Abend mit ihrem Mann. Auf dem Parkplatz eines Baumarktes. "Die besten Pommes weit und breit“. Ihre Augen strahlten und das hat mich beeindruckt. Was für mich nicht nach einem großen Highlight klingt, kann andere den Tag über immer wieder zum grinsen bringen. Es geht nicht um das große Glück, es geht um das kleine, das ganz persönliche. Diese Frage: Worauf freue ich mich heute? Verbunden mit der Annahme, dass es immer etwas gibt, schärft meinen Blick für die kleinen Dinge, die mir das Leben schöner machen, wenn ich sie erstmal wahrnehme. Dieses Morgenritual rollt sozusagen der Freude den roten Teppich aus und stellt die Dankbarkeit ins Rampenlicht. Und ich glaube, so lässt es sich echt gut leben.

Frei nach Friedrich von Bodelschwingh: Da wird es hell in unserem Leben, wo man für das Kleinste danken lernt. In diesem Sinne: Uns allen einen hellen Tag!

Copyright Vorschaubild:Public Domain Pixabay