



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 | 08.10.2015 05:55 Uhr | Simon Schwamborn

Schnell notiert

Vor kurzem hat mir meine Nachttischlampe eine Lektion in Dankbarkeit erteilt. Als sie es nämlich nicht tat. Dunkel ist es geblieben, als ich sie morgens anknipsen wollte. Tiefschwarz. Noch etwas schläfrig und vor allem völlig ungläubig schlug ich umso kräftiger auf den Lichtschalter: nix, aber so gar nichts tat sich. So langsam dämmerte mir: der Strom ist weg. Früher hätte man jetzt wahrscheinlich eine Kerze gesucht, jetzt versuchte ich mir mit meinem Handy-Display den Weg zu bahnen. Langsam tastete ich mich vor und nachdem ich über meine herumliegenden Schuhe gestolpert war, erreichte ich den Sicherungskasten. Dann endlich: Strom wieder da, Licht an.

Endlich wieder Alltag. Wobei: den Kaffee am Morgen brauchte ich nicht mehr, wach war ich schon. Und ein Gedanke blitzte noch öfter an jenem Tag in mir auf:

Viele Dinge in unserem Leben funktionieren so reibungslos, dass wir sie gar nicht bemerken: die Lichtquelle am Morgen, die Zeitung im Briefkasten oder das Brötchen in der Auslage beim Bäcker. Erst wenn etwas fehlt oder nicht mehr funktioniert, bekommt es eine höhere Aufmerksamkeit. Von einer auf die andere Sekunde ist alles anders. Im Prinzip ist es wie bei einer Krankheit: jeder der schon einmal Zahnschmerzen gehabt hat kennt diese Erfahrung. Und ich habe an dem Tag immer mal wieder darüber nachgedacht, wie undankbar ich eigentlich bin, dass dieses ganz normale Alltagsleben so geräuschlos funktioniert und eben nicht von jeder Minute auf die Andere zur großen Prüfung wird.

Der Heilige Ignatius hat vor knapp 500 Jahren seinen Jesuiten-Mönchen eine Übung mit auf den Weg gegeben, eine Übung zur Dankbarkeit auch in kleinen Dingen. Er schlägt vor, am Abend aufmerksam auf den Tag zurückzublicken. Am besten mithilfe eines Buchs, in dem täglich eine Sache vermerkt wird, für die man dankbar war an diesem Tag. Hört sich leicht an, der Haken aber ist: es darf sich nichts doppeln!

Ich habe das mal eine Zeitlang gemacht und am Anfang war es faszinierend zu sehen, was mir Tag für Tag an kleinen Dingen so widerfährt, für die ich eigentlich nur "Danke" sagen kann. Nach einer Zeit habe ich das dann wieder sein lassen – so eine Dankbarkeitsübung kann man nicht Tag für Tag durchhalten. Muss auch kein Lebensprojekt sein. Aber ich habe dadurch gelernt: Es macht das Leben so viel positiver, so viel heller, wenn der Tag nicht damit endet, dass ich mich ärgere über das Wenige, das nicht geklappt hat, sondern wenn ich dankbar bin für all das, was einfach funktioniert hat – und wenn es nur die Nachttischlampe ist.

Copyright Vorschaubild: Public Domain Pixabay