



# 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!

Sonntagskirche | 22.01.2017 08:55 Uhr | Marie-Luise Langwald

## Dank

Guten Morgen!

Wieder ein Unglück. Wieder ein Terroranschlag. Wieder Tote und Verletzte. Betroffen sind meistens unschuldige Menschen.

Angesichts der vielen schlechten Nachrichten in Zeitungen und Fernsehen, verfallende ich manchmal in eine depressive Stimmung. Wo soll das alles noch hinführen? Was wird aus unserer eigentlich doch so schönen Welt? Weltschmerz, Trauer und Angst machen sich breit. Und die Gefahr ist dann groß, dass ich andere mit meiner miesen Stimmung herunterziehe – oder sie mich. Je nachdem, wer gerade schlimmer dran ist mit seiner depressiven Stimmung.

Manchmal zwingt ich mich dann, bewusst auf die guten Nachrichten zu achten. Denn die gibt es ja auch noch. Auch wenn ich in der Zeitung danach eher suchen muss.

Um aus meinem depressiven Tief heraus zu kommen, habe ich mir angewöhnt, die guten und positiven Ereignisse eines Tages in den Blick zu nehmen. Irgendwann habe ich damit begonnen, am Abend eine "Sammelphase" einzulegen. Manchmal ist das erst, wenn ich schon im Bett liege. Manchmal auch früher – je nachdem, wie ich abends terminlich eingespannt bin.

In einer solchen Sammelphase kommen mir viele verschiedene Ereignisse in den Sinn: Ein Zuspruch, den mir jemand tagsüber geschenkt hat, ein Brief oder ein Telefongespräch. An manchen Tagen ist es die Sonne draußen, über die ich mich gefreut habe oder ein leckeres Essen. Manchmal sind es auch Erinnerungen, die wieder lebendig werden, eine Aufmunterung durch meine Eltern in meinen frühen Kindertagen oder einfach nur die Wärme, die ich in meinem Sommerurlaub gespürt habe. An manchen Tagen sind es ganz kleine Zeichen, die mich berühren: eine Blume oder der Erfolg bei einer Diät.

An manchen Abenden kommt eine lange Liste zusammen bei der Sammelphase guter Erfahrungen.

Die Übung am Abend ist für mich inzwischen eine gute und wichtige Übung. Sie entlastet mich und macht den Kopf frei. Sie schafft ein Gegengewicht zu den negativen Erfahrungen, die mich sonst herunterziehen. So gesehen ist es eine gute Einschlafhilfe. Mit der Übung wird für mich ein biblisches Wort konkret. Es stammt vom Propheten Jesaja (Jes 9,1): "Das Volk, das im Dunkel lebt, sieht ein helles Licht; über denen, die im Land der Finsternis wohnen, strahlt ein Licht auf."

Ich verstehe den Satz für mich so – und damit steht er ganz oben auf der Liste meiner positiver Erfahrungen: "Ich, die manchmal im Dunkel lebt, sehe ein helles Licht; über mir, die an manchen Tagen im Land der Finsternis wohnt, strahlt ein Licht auf."

Ein Tag mit positiven Erfahrungen wünscht Ihnen Marie-Luise Langwald aus Mülheim an der Ruhr.