EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 17.01.2017 05:55 Uhr | Martin Vogt

Glückstagebuch

Autor:

Neben seinen diversen Auftritten im Fernsehen ist Eckart von Hirschhausen vor allen Dingen als Kabarettist tätig. Als solcher hat er auch schon verschiedene elementare Themen behandelt wie Gesundheit, die Liebe oder das Glück. Meistens garniert er seine Programme mit ein paar netten Ratschlägen. Zum Beispiel das Glückstagebuch. Das unterscheidet sich von regulären Tagebüchern vor allem durch seine Gemütslage.

O-Ton:

Haben Sie mal ein altes Tagebuch von sich durchgeblättert? Ein Klagebuch! Dass man das überhaupt überlebt hat! Ein Jammertal! Das war schlimm, ja, auch. Und - wie? Das hat der Idiot tatsächlich mal gesagt? Hab‘ ich völlig vergessen! Gut, dass ich es aufgeschrieben habe.

Autor:

Und schon erinnert man sich an Dinge, bei denen man eigentlich froh sein konnte, dass man sie vergessen hatte. Dass der Blick in die Notizen früherer Zeiten oft nicht sehr erquicklich ist, hat einen einfachen Grund:

O-Ton:

Tagebuch schreibt man am ausführlichsten, wenn es einem richtig schlecht geht. Wenn’s einem gut geht, hat man Nachts etwas Besseres zu tun.

Autor:

Das, was wir von unserem Leben der Nachwelt und auch uns selbst hinterlassen, muss allerdings nicht ausschließlich trübe wirken. Das Leben ist ja auch nicht einseitig negativ. Um das aber vor Augen zu haben, darf man die guten Dinge nicht unter den Tisch fallen lassen. Sondern muss sie bewahren.

O-Ton:

Ein verblüffend einfacher Glücksbringer: Das Glücks- und Dankbarkeitstagebuch. Regelmäßig - beispielsweise am Abend oder an einem Tag in der Woche - 5 kleine Stichworte aufschreiben: Was war heute schön? Was war besser als erwartet? Wofür bin ich heute dankbar?

Autor:

Also den Blick für die guten Dinge unseres Lebens schärfen. Die bewusster wahrnehmen. Und sie dann festhalten. Für den Moment und für später.

Das muss gar nicht besonders ausführlich werden. Vielmehr reichen:

O-Ton:

Kurze Notizen. Die verändern langfristig unsere Stimmung. [Es ist wie ein Anti-Frosch-Training.] Statt auf das zu warten, was nicht da ist, und alles Dramatische wichtig zu finden, konzentrieren wir uns für einen Moment auf die schönen Augenblicke. Und schon gehen wir mit einem guten Gefühl schlafen und finden am nächsten Tag mehr davon. Nicht weil mehr da wäre, sondern weil sich unsere Achtsamkeit dafür erhöht, was immer da ist.

Autor:

Im Grunde genommen sind diese kurzen Notizen vor dem Einschlafen nichts anderes als ein Abendgebet. Im Gebet bringen wir ja das vor Gott, was an diesem Tag los war - Schwieriges, Gutes, Schönes. Und Dinge, für die wir dankbar sind. Und natürlich haben wir da mit Gott auf jeden Fall einen guten Adressaten.

Ob wir das dann schriftlich oder mündlich machen, bleibt uns überlassen. Ebenso die Themen, über die wir beten oder schreiben wollen. Das meint auch Eckart von Hirschhausen.

O-Ton:

Was jeder so aufschreibt, kann sehr unterschiedlich sein. Der eine schreibt: "Neben meinem Partner aufgewacht.“ Der zweite: "Nicht neben meinem Partner aufgewacht.“ Der dritte: "Mein Partner ist nicht aufgewacht.“ Jedem das Seine.

Autor:

Hauptsache, es hilft einem, mit dem Tag leichter abzuschließen. Besser einzuschlafen. Und dann den neuen Tag zuversichtlicher anzugehen.