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 | 08.03.2014 05:55 Uhr | Daniel Schneider

Dankbarkeits ABC

Ich erfinde alle paar Monate das ABC neu. Mein privates ABC, mein Dankbarkeits-ABC. Und das funktioniert so: Ich schreibe zu jedem Buchstaben des Alphabets Begriffe auf, für die ich dankbar sein kann.

Vor kurzem war es mal wieder soweit: Ich setze mich an meinen Schreibtisch, krame schön altmodisch einen Stift und einen Zettel heraus. Dann schreibe ich das ABC untereinander. In Großbuchstaben. Und dann geht's los. Einfach die Begriffe aufschreiben, für die man dankbar ist:

A wie Auto - Es fährt mich, meistens, überall hin. Ich bin drauf angewiesen. Ich habe ein Auto. Mein Auto ist toll.

B wie Ball – Ich mache gerne Sport. Aber nur, wenn ein Ball im Spiel ist. Ja, der Erfinder des Balls ist mein persönlicher Held.

Bei C mir fällt als Erstes Campen ein. Das mag ich allerdings überhaupt nicht, aber Cafés, oh ja. Sehr gerne. Zum Arbeiten, quatschen oder einfach nur was lesen … Ich bin dankbar für mein Stammcafé.

So schreibe ich bis zum J. Dann lege ich eine Pause ein, man ist es ja einfach nicht mehr gewohnt mit der Hand zu schreiben

Und weiter ... bis zum Z, das bleibt übrigens immer gleich:

Z wie Zugaben bei Konzerten - beste Stimmung und garantiert die Hits.

Fertig! Bei mir hat es wieder mal funktioniert. Ich fühle mich wirklich besser. Das ist schon faszinierend, oder!? Unser Alphabet hat 26 Buchtstaben. Und aus diesen Buchstaben formen wir Wörter, Sätze, ganze Romane. Wir schreiben sie auf, flüstern sie uns zu, zeigen sie in Gebärdensprache oder schreien sie heraus. Wir können richtig viel Schaden anrichten mit Wörtern. Aber genauso viel Wertschätzung weitergeben. Es macht Sinn, sich genau zu überlegen, was man sagt oder schreibt.

Wenn ich mich selber in eine gute Stimmung schreibe, dann bin ich gnädiger. Mit mir und mit anderen. Dann muss ich mich selber nicht fertig machen für das, w as ich wieder nicht geschafft habe. Obwohl ich doch jetzt schon so groß bin. Obwohl ich es mir fest vorgenommen hatte. Wenn ich mich selber in eine gute Stimmung schreibe, dann lasse ich mich weniger fertig machen von anderen. Dann geht die doofe Bemerkung des Kollegen in ein Ohr rein und zum anderen wieder raus.

Dann muss ich meine schlechte Laune nicht an anderen auslassen. Sie verletzen mit achtlos rausgehauenen Sätzen oder auch nur einem einzigen Wort. Aber einem das sitzt.

Das Dankbarkeits-ABC ist für mich eine Form der psychischen Hygiene. Es erdet mich, focussiert mich.

Das soll nicht heißen, dass ich alle anderen nur noch verschone. Mit Kritik, wichtigen/sachdienlichen Hinweisen, oder Anregungen. Aber das Dankbarkeits ABC motiviert mich, Dinge so zu formulieren, dass sie gut gehört werden können. Und neben Kritik und Klage sind Lob und Dankbarkeit natürlich ein absolutes Muss.

Beim Dankbarkeits-ABC verspüre ich auch den Drang mich bei dem zu bedanken, den ich für meine Dankbarkeit verantwortlich mache - nämlich Gott. Ach guck: Den hätte ich auch beim Buchstaben G eintragen können. Wenn mir nicht als allererstes unser Garten eingefallen wäre ... Na ja, Gott weiß ja, wie ich es meine.