

Verena M. Kitz
Frankfurt

53/2015

An die guten Sachen denken

Jetzt ist das neue Jahr schon fast einen Tag alt! Ich hab mit der Groß-Familie hineingefeiert, wir haben gespielt und Raclette gegessen, und natürlich auch geredet: Wie gehen wir rein in dieses neue Jahr?

Mich hat sehr bewegt, was mein Neffe Leonard dazu gesagt hat. Er ist jetzt zwanzig und macht eine Ausbildung in der Landwirtschaft. Leonard hat eine leichte geistige Behinderung und leider auch epileptische Anfälle. Und die machen ihm das Leben ganz schön schwer.

Etwas Gutes gibt es eigentlich jeden Tag

Aber als wir uns so unterhalten haben, hat Leonard gesagt: "Also ich, ich denk nur an gute Sachen. Ich denke an das, was gut war, das gibt es ja jeden Tag. Wenn mein Azubi-Lehrer sagt: Du machst das toll, Leonard, du schaffst das. Oder ich denke an meinen Traum: Dass ich mal selber einen richtig großen Trecker fahre. An das Schwere, da denk ich gar nicht so dran. Und wenn ich dann mal wieder mal einen Anfall hatte, dann hilft mir das."

Das hat mich total beeindruckt, wie er das so gesagt hat: "Ich denk nur an gute Sachen". Er macht das wirklich so, obwohl ihm die Anfälle das Leben schwer machen. Und das ist nicht naiv, denn er tut ja nicht so, als

hätte er keine. Aber er denkt nicht andauernd daran, sondern er denkt an gute Sachen. Und die helfen ihm, sich wieder hochzurappeln, wenn er einen Anfall hatte.

Mit dem Schweren besser zurecht kommen

Ich habe gedacht: Ihn will ich mir im neuen Jahr wirklich zum Vorbild nehmen. Wie oft starre ich vor allem auf das Schwere oder mache mir Sorgen. Lass mich anstecken von dieser Zukunftsangst, von der jetzt oft die Rede ist. Und dadurch nutze ich das Gute, das ja auch da ist an jedem Tag, viel zu wenig als Kraftquelle. Wenn ich es nämlich so mache wie Leonard und ganz bewusst an die guten Sachen denke, die ich jeden Tag erlebe, dann komme ich auch mit dem Schweren besser zurecht.

Ans Gute denken – auch bei den großen Fragen

So eine Haltung, die wünsche ich mir auch über mein persönliches Leben hinaus, für die großen Fragen bei uns: Wie wird das mit dem Frieden und der Angst vor Terror, auch bei uns? Was machen wir mit dem Klimawandel, nach dem wärmsten Jahr, seit Wetterdaten aufgeschrieben werden? Wie wird das werden mit den vielen Flüchtlingen bei uns? Was tun wir gegen die Fluchtursachen? Es gibt einen ganzen Haufen Probleme und viele

ungelöste Fragen, das will ich ja gar nicht leugnen.

Aber es gibt auch da ganz viel Gutes. Nur beachten wir das oft zu wenig: Zum Beispiel beim Klimaschutz. Immerhin gab es da Mitte Dezember den Vertrag von Paris. Von dem haben fast alle gesagt: Das ist ein Erfolg und der stärkt uns bei der Energiewende. Oder beim Thema Flüchtlinge: Da gibt es zwar auch viel Ablehnung. Aber es gibt eben auch die vielen, vielen Menschen, die hier etwas tun für und mit Flüchtlingen. Und die dabei auf einmal ganz neu einen Sinn in ihrem Leben entdecken. Ja, ich denke manchmal: Unser ganzes Land entdeckt sich dadurch neu.

Eine Kraftquelle

Auf solche Erfahrungen will ich achten im neuen Jahr, will "an die guten Sachen denken", wie Leonard. Ich will sie nutzen als Kraftquelle für das, was schwer und schleppend läuft. Denn ich glaube, in all diesen guten Erfahrungen begegnet mir auch die Güte und die Liebe, ja, der Segen von Gott.

Den wünsche ich Ihnen von Herzen: Ein gesegnetes Jahr 2016! Ich wünsche Ihnen, dass Sie viele gute Sachen erfahren und an jedem Tag an sie denken können!

