

Kirche im hr

21.09.2021 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Christina Ellermann.

Pastoralreferentin an der Edith-Stein-Schule in Darmstadt

Einfach mal Danke sagen!

Moderator/in: Einfach mal jemandem Danke sagen, das machen viele Menschen zwischendurch. Und natürlich tut es auch richtig gut, mal ein Dankeschön zu bekommen. Ich frage heute mal Christina Ellermann von der katholischen Kirche: Danken ist auch für dich als gläubigen Menschen wichtig, oder?

Ja, Danken ist ein wichtiges Thema auch für mich als Christin. Ich danke Gott und den Menschen oft am Tag - und ich find's interessant, dass das sogar gesund sein soll. Forscher haben rausgefunden: Wer dankbar ist und das anderen zeigt, lebt viel gesünder. Dankbarkeit wirkt sich nämlich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Mich erinnert das auch ans Beten: Da sage ich Gott auch, wofür ich dankbar bin, was in meinem Leben schön ist. Übrigens gibt's mittlerweile jede Menge Tipps, wie ich das mit dem Danken noch besser hinbekommen kann.

Ok - hast du da einen besonderen Tipp für uns?

Neben meinem Bett liegt ein kleiner Block, und da notiere ich mir abends vorm Schlafen drei Gedanken: Erstens: Wem bin ich heute dankbar? Zweitens: Wofür möchte ich mir danken? Das klingt jetzt vielleicht ein bisschen komisch, aber ich kann auch mal mir danken: z.B. meinem Körper, der so viel für mich tut. Oder ich kann auf mich stolz sein, weil mir etwas gut gelungen ist. Und drittens:

Wofür danke ich Gott? Wenn ich die drei Fragen für mich beantwortet hab, kann ich besser schlafen, und das tut mir richtig gut: am Tag der Dankbarkeit und an vielen anderen Tagen natürlich auch!