

# Kirche im hr

---

17.05.2022 um 00:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Simone Twents,

Katholische Dezernetin für Glaubenskommunikation und Pastorale Innovation, Fulda

## Je mehr, desto mehr

Ich habe kürzlich etwas Interessantes über die Zucchini Ernte gelesen: Je mehr man erntet, desto mehr wächst nach. Durch das regelmäßige Abernten reagiert die Pflanze mit neuem Wachstum. Ist doch eine faszinierende Pflanze, diese Zucchini! Mir gefällt ihre Logik. Eigentlich kenne ich es nur so, dass, je mehr ich ernte, desto mehr schon weg ist. Genau umgedreht ist es bei den Zucchini der Fall: Je mehr ich ernte, desto mehr wächst nach!

Je mehr, desto mehr gilt auch für: Hoffnung und Dankbarkeit

Ich frage mich, wo ich in meinem Alltag mehr nach diesem Prinzip leben kann: wo ich im besten Sinne verschwenderisch vorgehen sollte, damit mehr nachwächst.

Bei Hoffnung und Dankbarkeit ist das auf jeden Fall so. Je mehr ich ernte, desto mehr wächst nach. Hoffnung und Dankbarkeit - diese wunderbaren Haltungen nutzen sich nicht ab. Sie verstärken sich, je mehr ich sie praktiziere.

Ich habe gestern im Radio ein Gespräch mit einer Resilienz-Forscherin und einem Achtsamkeitsexperten gehört. Da ging es genau darum: wie ich mich in dieser Zeit vieler schlechter und krisenhafter Nachrichten gleichzeitig auch auf real existierende positive und gute Nachrichten konzentrieren kann und wie ich

daraus Hoffnung und Dankbarkeit schöpfen kann.

Viele Menschen, so sagten sie, haben nämlich in dieser Zeit ein schlechtes Gewissen, sich etwas Gutes zu gönnen und sich an etwas Schönerem zu erfreuen, weil es gleichzeitig so vielen anderen Menschen so schlecht geht. Die einhellige Meinung der Forscher war: Je mehr ich meinen Blick auf das Gute konzentriere, umso mehr wachsen Hoffnung und Dankbarkeit. Daraus entsteht eine positive Lebenseinstellung und auch Kraft zum Handeln. Nicht als Verdrängung des Schlechten und Schlimmen, das gerade passiert, aber als Fokus auf das Gute, das auch real ist. Es ist doch gut, wie das die Zucchini-Pflanze macht. So kann ich das auch auf mein Leben übertragen und umsetzen. Je mehr ich ernte, desto mehr wächst nach. Hoffnung, Dankbarkeit und auf das Gute schauen. Auch dafür gilt heute, je mehr ich davon ernte, desto mehr wächst nach.