

04.11.2023 um 07:10 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Hoffnungszeichen in trostlosen Zeiten

November, Regenwetter und traurige Feiertage ziehen mich in jedem Jahr runter, die Stimmung sinkt auf den Tiefpunkt. Aber in diesem Jahr ist es angesichts der Weltlage besonders schlimm.

Krieg und Leid ziehen runter

Ich mag schon gar keine Nachrichten mehr sehen. Nur noch Berichte über Kriege, Zerstörung, Leid und Tod. Ich kann es aber auch nicht einfach ausblenden. Es bestimmt ja auch die Gespräche in der Familie und im Freundeskreis.

Immerhin: In dieser Woche habe ich zwei Hoffnungszeichen geschenkt bekommen, die mich stärken in diesen Zeiten:

Lied für israelisch-palästinensische Frauenbewegung

Eine Freundin hat mir das Video von einem Lied geschickt, „Prayer oft the mothers“ von Yael Deckelbaum. Es ist geschrieben für eine Frauenbewegung in Israel. Christliche, muslimische und jüdische Frauen setzen sich ein für eine friedliche und gewaltfreie Lösung des israelisch-palästinensischen Konfliktes. Das Lied ist auf hebräisch und arabisch geschrieben. Und es erzählt von der Angst um die Kinder im Krieg und das Gebet für sie, wenn sie in den Geräuschen des Krieges zur Schule gehen müssen. In dem Lied heißt es dann aber auch: Die Mauern der Angst werden eines Tages schmelzen, und ich werde vom Exil heimkehren.

"Gute Neuigkeiten"-App

Das andere Hoffnungszeichen ist eine App, von der mir meine Schwiegertochter erzählt hat: „Good news“ heißt sie. Sie trägt jeden Tag aus verschiedenen Tageszeitungen und Nachrichtenportalen nur die guten Nachrichten zusammen. Da geht es z.B. um einen neuen Impfstoff gegen Malaria, um 35 Erfindungen für eine nachhaltige Zukunft oder um weniger Gewalttaten in der Düsseldorfer Altstadt.

Sehen, was klappt und gut läuft

Das erscheint banal angesichts der Weltlage. Aber trotzdem hilft es mir, meinen Blick zu verändern. Ich sehe nicht immer nur, was alles nicht klappt. Ich nehme stattdessen auch die Dinge wahr, die klappen und gut laufen. Und das hilft mir, meinen Tag mit positiven Gedanken zu starten.

Diese Hoffnungszeichen helfen mir jedenfalls, neben all den Schreckensmeldungen auch weiterhin das Gute und Schöne wahrzunehmen, das es ja trotz allem auf der Welt gibt.