

17.11.2022 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von  
**Andreas Meyer**

## Gegen die Mutlosigkeit

Der Krieg in der Ukraine; die wachsende Zahl von Flüchtlingen; die Angst vieler Menschen, wie sie den kommenden Winter überstehen werden; die vielen Berichte über sexuellen Missbrauch in der Kirche. Ich merke, wie all das auf meine eigene Stimmung wirkt und mich mutlos macht. Tag für Tag transportieren Radio, Fernsehen, digitale Nachrichtendienste und soziale Netzwerke eine schreckliche Nachricht nach der anderen in mein Leben. Am liebsten würde ich mich dem Ganzen entziehen. Einfach nicht mehr hinsehen und hinhören.

### Eine kleine Übung hilft

Aber das geht gar nicht. Ich muss zwar nicht alles mitbekommen, aber ich will ja schon informiert sein, was in der Welt passiert. Ein erster Schritt, die Flut der negativen Nachrichten zu reduzieren: Ich lese wirklich nur noch Texte, bei denen mich die Überschrift neugierig macht und lasse andere links liegen.

Und ich versuche, für mich ein Gegengewicht zu setzen, damit auch das Positive in meinem Leben sichtbar ist. Dabei hilft mir eine kleine Übung, die ich gerade dann einsetze, wenn es mal wieder ganz viel geworden ist:

### Kleine Bausteine gegen die Mutlosigkeit

Ich nehme mir am Ende des Tages vor dem Einschlafen einen Moment Zeit und schaue auf den Tag, der hinter mir liegt. Dabei halte ich Ausschau nach mindestens drei Situationen, die mich fröhlich gestimmt, vielleicht sogar glücklich gemacht haben. Die schreibe ich als Stichwort in ein kleines Notizbuch. So kann ich sie nach ein paar Tagen noch einmal anschauen. Ich staune, was

ich da schon alles aufgeschrieben habe: der Fremde in der Fußgängerzone, der mich anlacht; dass mich jemand gefragt hat: „Wie geht es dir gerade?“; ein Gottesdienst, den ich mit nur wenigen Besuchern gefeiert habe.

Alles keine weltbewegenden Ereignisse. Aber es sind kleine Bausteine gegen die Mutlosigkeit, die sich sonst einschleicht.