

10.03.2023 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Ein GeDANKE

Häufig schweifen meine Gedanken umher, sind mal hier, mal da und beschäftigen sich mit allen möglichen Dingen meines Alltags. Dann fällt mir beim Autofahren ein, dass ich noch zur Post muss oder den Termin am Abend nicht vergessen darf. Oft sind meine Gedanken nicht dort, wo ich bin.

Meine Gedanken kreisen nicht nur um die Planung und Gestaltung meines Alltags, sondern auch um viele andere Dinge: was Schlimmes in den Nachrichten gemeldet wird über Ereignisse, die ich nicht beeinflussen kann, um Dinge und Menschen, um die ich mich Sorge und die vielen was-wäre-wenn-Fragen.

Innehalten, auch wenn sich das Kopf-Karussell noch drehen möchte

Bei allem, was den Tag über so zu bedenken gibt, ist es mir wichtig, am *Ende* des Tages nicht bei den negativen Gedanken stehen zu bleiben. Das kann leicht passieren, denn auch am Ende des Tages gibt es in meinem Beruf, meiner Familie und im Haushalt noch viel zu tun, zu planen und zu organisieren. Und das kann schnell mal zu viel werden. Und auch die Nachrichten werden nicht besser. Das Schlechte in der Welt existiert auch dann noch.

Mir ist es wichtig abends auf den Tag zurückzuschauen und meine Gedanken den guten Dingen zuzuwenden. Ich gehe in Gedanken noch einmal durch den Tag und schaue nur auf das, was heute gut war, was mich fröhlich gemacht hat, wofür ich dankbar bin. Das alles darf in meinem Kopf und meinem Herzen bleiben.

Im Wort Gedanke steckt das Wort Danke. Was für ein schöner Hinweis, mich dem zuzuwenden,

wofür ich dankbar bin!