

14.08.2023 um 17:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Ulf Häbel,**

Evangelischer Pfarrer, Laubach-Freienseen

## Gute und böse Tage

Meine achtjährige Enkelin hat mich gefragt: „Was sind gute und was sind böse Tage?“ Sie war bei der Hochzeit ihres Onkels dabei und hat in der Kirche Blumen gestreut. In diesem Gottesdienst habe ich dem Brautpaar die bekannte Traufrage gestellt: Willst du deine Ehefrau annehmen, wertschätzen, lieben und in guten und in bösen Tagen zu ihr stehen? Und willst Du zu deinem Ehemann in guten und bösen Tagen stehen?

### **"Opa, erzähl von guten Tagen."**

Diese Frage hat sich das Kind offensichtlich behalten und mich danach gefragt. Ich suchte nach einer passenden Antwort. Sind gute Tage Hochzeit, Geburtstag oder Urlaub und böse Tage, wenn Eltern sich streiten oder sonst etwas danebengeht? Als ich noch grübelte, wie ich dem Kind antworten sollte, kam seine Aufforderung: „Opa, erzähl von guten Tagen.“ Das habe ich dann auch gemacht. Ich habe ihr erzählt, wie sehr wir uns gefreut haben, als sie geboren wurde.

### **Das Gute wird oft nicht genannt**

Ich finde diese Anregung meiner Enkelin gut. Von bösen Tagen erzählen wir schon genug. Es gibt genug zu jammern und zu klagen. Das Gute wird oft nicht genannt. Und geschieht im Leben doch auch!

### **Die sogenannte „Achtsamkeits-Akademie“**

Deshalb habe ich aufgehört, als von einer sogenannten „Achtsamkeits-Akademie“ gehört habe.

Sie gibt es an einer deutschen Universität. Der Begriff Achtsamkeit meint, dass wir mit uns selbst und mit dem Leben anderer Menschen behutsam, feinfühlig und wertschätzend umgehen.

## **Jammererfasten - eine gute Idee**

Ein Mitarbeiter der Akademie hat ein achtwöchiges „Jammerfasten“ eingeführt: Also ein paar Wochen aufs Jammern, aufs Klagen oder Anklagen verzichten. Und lieber über das reden, was trotz allem im Leben gelingt. Mit den Worten meiner Enkelin: „Opa, erzähl von den guten Tagen.“