

26.08.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Maïke Westhelle,

Evangelische Pfarrerin, Studienleiterin, Hofgeismar

Glückstagebuch-old school

Drei mal Drei am Abend. Drei Begebenheiten, für die man dankbar ist. Drei Erfahrungen des Tages, die wegkönnen. Drei Sachen, die einen weiterhin beschäftigen. Das ist die ausführliche Variante des Glückstagebuchs. Die psychologische Forschung hat gezeigt: Es ist hilfreich, sich abends nochmal mit positivem Blick dem Tag zuzuwenden.

Warum auf Dinge abends schauen, die heute schlecht liefen?

„Drei mal drei“ überzeugt mich nur bedingt. Warum sollte ich erneut auf die Dinge blicken, die wegkönnen? Also auf das, was am Tag ärgerlich war oder misslungen ist. Ich bin ganz froh, wenn ich diese Sachen ad acta legen kann. Aber das in den Blick zu nehmen, was mich an diesem Tag erfüllt hat, das mache ich gern. Es müssen auch nicht immer genau drei Sachen sein. Manchmal habe ich vielmehr – und wenn ein Tag schlecht läuft, ist es schwierig, drei positive Dinge zu finden.

Wofür ich jeden Tag dankbar bin

Obwohl: Für einige Dinge bin ich jeden Tag dankbar: Ich freue mich jeden Morgen auf den ersten Cappuccino. Und egal, was sonst war: Neben meinem Liebblingsmenschen einzuschlafen ist ein Geschenk.

Eine Zeit lang habe ich die Dinge, für die ich dankbar bin, abends aufgeschrieben. Also Glückstagebuch geführt. Inzwischen mache ich das nicht mehr.

Nachtgebet statt Glückstagebuch

Stattdessen packe ich all das in mein Nachtgebet. Den Dank für das, was gelungen ist oder mich erfüllt hat. Und die Sorgen, die mich abends noch beschäftigen: im Moment sind das die kranke Kollegin, die Lage im Nahen Osten und wie mein Patenkind wohl in der Schule startet. Auf all das habe ich keinen Einfluss.

Beten hilft, sich nicht allein zu fühlen

Aber ich wünsche mir so sehr positive Entwicklungen. Deshalb tut es mir gut, diese Sorgen abzugeben. Im Gebet vertraue ich sie Gott an. Es hilft mir, mich weniger allein damit zu fühlen.