



Zuversicht...

... oder wie ein Streifen blauer Himmel den Blick auf den Tag, das Leben oder die Welt ändern kann ... wenn vielleicht auch nur für kurze Zeit, zum Aufatmen und zum Kraftschöpfen, um wieder Zuversicht zu gewinnen.

Das Bild zu diesem Beitrag entstand Ende Februar, die Bäume noch kahl, die Tage noch kurz, Sonnentage hatten sich zuletzt rar gemacht. Wer sich viele Gedanken macht, um den eigenen Platz in dieser Welt, um seine Familie, Freunde, die Umwelt, trägt an diesen Tagen öfter mal ein kleines Sorgenbündel – unbeschwert, so fühlt es sich an, war gestern. Aber es braucht gar nicht diese dunklen kurzen Tage – unsere Nachrichtenlandschaft legt dafür empfänglichen Menschen gerne mal noch ein zusätzliches Päckchen auf die Schultern.

Handy, Computer, Fernsehen und Zeitung sind voller negativer Nachrichten. Aktuell gibt es in der Welt mehr als 40 Konflikte mit Waffengewalt, Hun-

ger in Afrika, Vertreibung, schlechte Wirtschaftsprognosen und leider auch das – rechte Politik macht sich breit – nicht nur bei uns, sondern in ganz Europa.

Warum besteht unsere Nachrichtenlandschaft zu 80 Prozent aus negativen Beiträgen. Es scheint, dass gute Nachrichten keine Berichterstattung wert sind... – aber es gibt doch welche, jeden Tag passieren auch schöne und gute Dinge in der großen Welt, aber auch in der kleinen um uns herum.

Als das Bild auf dieser Seite entstanden ist, war ich auf dem Weg nach Trier. Mit Sorgenfalten auf der Stirn, denn es gibt ja immer etwas zum Sorgen – schien mir auf einmal die „Sonne“ ins Herz. Der sprichwörtliche helle Streifen am Ende des Horizonts. Ich habe angehalten, ein Foto gemacht und kurz inne gehalten – durchaus mit Ehrfurcht für die Schönheit der Natur.

Es liegt auch in unserer Verantwortung, für unser Seelenheil und die Freude in unserem

Leben zu sorgen. Nicht viele Tage sind voller Konfetti und Sonnenschein. An einigen Tagen müssen wir uns am eigenen Schopf packen und uns heraus ziehen aus einem kleinen oder größeren Jammertal. Wir sollten dafür Sorge tragen, dass das Glas vor unserer Nase immer halb voll und nie halb leer ist.

Sei achtsam mit dir selbst, du darfst das! Freu dich über die Kleinigkeiten am Wegesrand, einen blauen Streifen am Himmel, Kinder die auf dem Spielplatz nebenan voller Lebenslust spielen, den Geruch des nahenden Frühlings, die ersten grünen Triebe an den Bäumen und Sträuchern, den Gedanken an ein Lied in unserer Kindheit, den besonders gelungenen Sonntagskuchen, das kleine Geplauder an der Haustür mit dem Postboten...

Mach es dir zu Aufgabe, jeden Abend den Tag Revue passieren zu lassen – und du glaubst es nicht, es findet sich immer eine kleine Freude, die ein kleines Lächeln aufs Gesicht zaubert. Am Anfang suchst du vielleicht – am Ende weißt du, dass das freundliche „Guten Morgen“ des Busfahrers auch schon ein Grund ist, sich zu freuen.

Auf unsere Welt können wir nur begrenzt Einfluss nehmen, aber für unsere Seele können wir sorgen – also halten wir Ausschau, jeden Tag, nach dem kleinen blauen Streifen Helligkeit, der die Sonne in unseren Tag und in unsere Seele trägt.

Heike Morbach