

Guten Tag

Gestern traf bei mir das Impulsheft „Ferment“ ein. Ich las und es tat gut. Denn täglich treffen Hiobsbotschaften ein, die mich müde machen. Mein Elan und die Freude am Leben werden arg strapaziert. Am liebsten: nicht mehr hinsehen, hinhören.

Da fällt mein Blick auf den Artikel von Anton Ladner mit dem Titel: „Die Kraft des Schlechten“. Hier nimmt er Bezug auf ein Buch, das vom Sozialpsychologen Baumeister, zusammen mit John Tierney Ende Dezember veröffentlicht wurde und zeigt auf, wie man auf Negativität sinnstiftend umgehen kann.

Ein konkreter Vorschlag heisst: „Für jede negative Bemerkung, zu der man sich gezwungen sieht, sollten vier positive vorhanden sein – gegenüber sich selbst, Partnern, Kindern, Mitarbeitern oder Nachbarn.“ Und weiter steht, dass wir uns „in Erinnerungen positiv aufladen“ sollen, denn „Jüngste Forschungen haben gezeigt, dass negative Gefühle beseitigt werden, wenn man in Nostalgie schwelgt. In schönen Erinnerungen zurückzukehren löst einen positiven Effekt aus – auf Körpergefühl und Motivation. Statt das Negative zu thematisieren und zu betonen, sollte man sich diszipliniert auf das Positive beschränken. Es gibt jeden Tag etwas Positives. Wenn man Gutes, das geschehen ist, mit seiner Umgebung teilt, wird es sogar grösser und stärker, wie Untersuchungen gezeigt haben.“

Darum teile ich diese Gedanken mit euch und bin überzeugt, sie tun auch euch gut. Kurz zusammengefasst hätte ich auch sagen könnte: Positiv denken! Und weiter: Geteiltes Gut ist doppeltes Gut!

Mit lieben Grüssen

Jean-Marie, Pfarrer

PS 1: Das Impulsmagazin „Ferment“, das fünfmal im Jahr erscheint, kann bei Dornbusch Medien AG, 5405 Baden bestellt werden (www.dornbusch.ch).

PS 2: Eben erarbeiten wir das Pfarreiblatt vom Mai. Wer seine Erfahrungen in dieser schwierigen Zeit mit andern teilen möchte, kann den Beitrag bis spätestens 10. April 2020 an mich senden (jean-marie.perrig@outlook.com). Wir sind für jeden Beitrag dankbar.

2.4.20