

## 2. Sonntag nach Epiphania:



Was für eine Zeit!

Ja, ich weiß, ich wiederhole mich. Doch ich kann nicht anders: Diese Zeit bekümmert mich sehr. Und wie es aussieht, möchte unsere Regierung mich auch weiterhin und noch stärker bekümmern. Und nicht nur mich, sondern die Menschen, die in Kurzarbeit sind oder vor der Insolvenz stehen, noch viel mehr.

Doch ich weiß ebenso, dass sich Bekümmern negativ auf das Immunsystem auswirkt, und das möchte ich auf jeden Fall vermeiden. Denn ein intaktes Immunsystem zu haben ist das Wichtigste, das wir im Moment für unsere Gesundheit tun können.

Ebenso macht Bekümmern depressiv, was auch nicht gut ist. Eine aufgesetzte Fröhlichkeit oder ein „Immer positiv denken“ hilft nicht gegen Depressionen; denn es ist nicht stimmig, sondern falsch.

Was tun?

Dankbarkeit ist fundamental für ein glückliches Leben, auch in bekümmerten Zeiten. Dankbarkeit kann man einüben. Francis Bacon wird der Spruch zugeordnet: „Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.“ Welche Weisheit darin steckt, habe ich selber erfahren dürfen. Durch Dankbarkeit kann sich die ganze Lebenseinstellung ändern, und es wird nicht mehr auf das, was bekümmert gesehen, sondern auf das, was ich aus der jeweiligen Situation machen kann.

Lass Dein Leben nicht gegen Deine Überzeugung von Anderen bestimmen. Lass Dich nicht verbiegen! Halte an Deinem Glauben an Deine Dir von Gott gegebene Selbstverantwortung und Selbstbestimmung fest.

Gestaltest Du Dein Leben nach Deinem Gewissen und Deiner Überzeugung, dann wirst Du feststellen, dass aus Bekümmern Freude werden kann, und „die Freude am Herrn ist dann Deine Stärke“.

Wenn Du traurig bist, kannst Du – gestärkt – den Menschen fröhlich gegenüber treten. Wenn Du arm bist, kannst Du – gestärkt – den Menschen als reich begegnen. Wenn Du nichts hast, hast Du doch Stärke von Gott, und damit Alles: Glaube, Hoffnung, Liebe, Dankbarkeit, Freude, Freiheit und inneren Frieden.

*Freude am Herrn, Selbstbestimmung und Dankbarkeit  
wünschen Dir  
Deine Querdenker-Christen!*