

# **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Samstag, 8. Juli 2023**

## **„Gute Nachrichten“**

Gute Nachrichten sind selten geworden in unserer Welt. Verbrechen, Kriege und Unglücke hören, sehen und lesen wir ständig in den unterschiedlichen Medien. Manchmal könnte ich verzweifeln, wenn all das auf mich einprasselt. Mir tut es gut, wenn ich mal wieder positive und gute Nachrichten lese. Im Internet finden sich solche zum Beispiel auf der Seite [www.goodnews.eu](http://www.goodnews.eu). Die Schlagzeilen dort hören sich ganz anders an: „Indien: Millionen Menschen fahren kostenlos Bus“ oder: „Supermärkte gegen Lebensmittelverschwendung“ oder: „Pawernap senkt Demenzrisiko“.

Auch in meiner kleinen Welt versuche ich mich an den Dingen zu freuen und dankbar zu sein, für das, was gut läuft und mich positiv stimmt: Zum Beispiel Zeit verbringen mit meinen Freunden, spazieren gehen in der Natur, einen Freizeitpark besuchen, wertvolle Begegnungen in meinem Dienst als Priester.

Positiv denken ist gar nicht so leicht (zu lernen) v.a. wenn es mir gerade schlecht geht, wenn viel Negatives auf mich einprasselt oder wenn man selbst eher ein kritischer Mensch ist. Gerade dann ist es wichtig zu schauen: Wofür bin ich dankbar, was läuft trotz allem gut in meinem Leben, mit wem oder bei welcher Aktivität kann ich positive Erfahrungen machen, dir mir wieder Kraft und Freude geben.

Die kommende Urlaubszeit kann so eine Kraftquelle sein. Da kann ich verstärkt Dinge machen, die mir gut tun. Und wenn ich dann noch lerne, solche Urlaubsmomente immer wieder in meinen Alltag einzubauen, dann kann ich das Schlechte in der Welt wieder besser ertragen und habe zumindest in meiner kleinen Welt ein paar gute Nachrichten.

Auch Gottes Wort ist eine positive Nachricht für uns und für die Welt, denn uns ist verheißen: „Der Gott des Friedens wird mit euch sein“ (Philipperbrief 4,9). In dieser Zuversicht wünsche ich Ihnen allen einen guten Sommer!

Thomas Rudolf  
(Kaplan in der kath. Seelsorgeeinheit Baden-Baden)