

## BESINNLICHES

# Loben statt Toben

Wilfried Ranft, Ev. Krankenhaus Hattingen

Liebe Leserin, lieber Leser!

Zum Jahreswechsel fassen wir gute Vorsätze. Im neuen Jahr wollen wir endlich das anpacken, was schon so lange auf Umsetzung in unserem Leben wartet. Und dann – bleibt doch alles beim Alten, weil wir uns wieder zu viel vorgenommen haben. Deshalb mein Vorschlag: Versuchen Sie's doch mal mit einem Perspektivwechsel. Das ist einfach, kostet nichts und kann täglich neu ausprobiert werden.

Schnell ziehen uns Negativschlagzeilen aus den Medien in ihren Bann. Fix sind wir dabei im Ausspre-

### Ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit

chen von Negativkritik, auf der Lauer nach Dingen, die uns ärgern könnten, auf der Suche nach dem Haar in der Suppe. Läuft etwas gut, scheint das nicht der Rede wert: „Nicht geschimpft ist gelobt genug.“

Dass es auch anders geht, erleben Sie, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive richten, Schönes und Gelungenes wahrnehmen, wertschätzen und weitersagen: dem städtischen Beamten: „Danke für ihre freundliche und kompetente Hilfe“, der Krankenschwester: „Beeindruckend, wie gut Sie das alles schaffen“, einer Nachbarin, wie schön



ihre Weihnachtsdekoration aussieht. Sie sagen einfach nur, was Ihnen gefällt oder was Sie gut finden, und das macht allen gute Laune: Sie selbst freuen sich darüber und die, denen Sie es sagen, noch viel mehr. Mit einem freundlichen Blick auf die Welt stellen wir fest, wie großartig sie ist, wie viel täglich klappt, wie schön das Leben in all seinen Kleinigkeiten ist! Das genaue Hinschauen sorgt für ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit – auf beiden Seiten.

Wäre das nicht ein guter Vorsatz für 2017, mehr zu loben anstatt sich zu ärgern oder vor Wut zu toben? Müssen Sie einfach mal ausprobieren!

Ich wünsche Ihnen einen fröhlichen Wechsel ins neue Jahr! Kommen Sie gut an.

Ihr

**Pfarrer Wilfried Ranft,  
Krankenhausseelsorger  
im Evangelischen Krankenhaus Hattingen und  
der Klinik Blankenstein**