

Glaube nicht!

Stefan Reinhardt

„Glaub nicht alles, was du denkst.“ So heißt das neue Buch des Kabarettisten Kurt Krömer. Kein sehr lustiges Buch. Krömer erzählt von seiner schweren Depression, seinem achtwöchigen Klinikaufenthalt und seiner Heilung.

Ein Weg für Krömer war, nicht alles zu glauben, was er dachte. Er dachte oft viel zu schlecht von sich, war gefangen in seinen negativen Gedanken. Er musste lernen, nicht alles zu glauben, was er von sich dachte. Musste lernen, sein Leben in einem guten Licht zu sehen.

Auch wenn Kurt Krömer mit Gott wohl nicht viel am Hut hat, hat er damit er etwas getan, das auch die Bibel empfiehlt: „Mehr als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie bestimmen dein Leben!“, heißt es im Buch der Sprüche. Spannend, finde ich. Nicht das, was ich erlebe, macht mein Leben aus, sondern wie ich darüber denke.

Es lohnt sich, darauf zu achten, welche Gedanken mir durch den Kopf schwirren. Stimmt tatsächlich, was ich da so schlau von mir denke? Und ist das wirklich wichtig für mein Leben? Und dann will ich mich daran erinnern, dass Gott gute Gedanken über mich hat. Gedanken des Friedens und der Hoffnung. Sie helfen mir, die Schattenseiten meines Lebens zu sehen, ohne dass sie mich runterziehen. Und nach vorne zu schauen.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1