

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



KIRCHE IM NDR

Anna-Elisabeth Rolfes, Pastoralreferentin in Lohne

Donnerstag, 6. Oktober 2022

Meine Yogalehrerin gibt uns manchmal Wochenaufgaben. Eine war, eine Woche lang Nettos zu tun, ohne dafür etwas Nettes zurückzuerwarten. Hört sich einfacher an als es ist.

Eigentlich würde ich mich selber als Herzensmensch bezeichnen. Ich mag es, wenn es allen gut geht. In dieser Woche ist mir dann allerdings aufgefallen, wie oft ich die Menschen an der Kasse vorlasse, mich aber niemand vorlässt. Ich halte den Menschen die Tür auf, und muss mich mit meinen Einläufen da durchquetschen. Das hat mich schon gestört.

Eine Woche lang bewusst zu üben, nichts Nettes zurückzuerwarten, hat mir geholfen zu verstehen: Besser ist es, Gutes zu tun, nur weil es guttut, Menschen glücklich zu sehen. Ich versuche inzwischen jede Woche den Menschen etwas Gutes zu tun. Kleinigkeiten. Vielleicht mal der Kassiererin im Supermarkt ein nettes Wort schenken. Und dabei fällt mir dann doch auch auf, wie oft ich ein nettes Lächeln zurückbekomme.