

# Schrift Zeichen

## Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Oktober 2022

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Nicht das Glück macht uns dankbar, sondern die Dankbarkeit macht uns glücklich“ so oder ähnlich formuliert es der Benediktinerpater David Steindl- Rast.

Dankbarkeit gilt als zutiefst christliche Grundhaltung: sie drückt sich nicht nur im jährlichen Erntedankfest aus, das wir in der Regel am 1. Sonntag im Oktober in unseren Gemeinden feiern. Sie kann ein Grundelement unseres Daseins sein, auf dem anderes aufbaut. Unsere schöne Erde, die ganze Schöpfung ist Gott zu verdanken. Und das wichtigste für jeden von uns, das nicht allein vom Mensch geschaffen werden kann, sondern ebenso ein Geschenk Gottes ist: das ist das Leben an sich und das eigene Leben. Wir sind lebendig, wir können atmen, sprechen, sehen und gehen. Unsere je eigenen Talente und Begabungen sind ein weiteres Geschenk Gottes. Wir sind nach Gottes Ebenbild geschaffen, dürfen uns als sein geliebtes Kind empfinden.

Wie viele Geschenke des Himmels haben wir somit bereits erhalten: im Grunde können wir uns dies nur jeden Tag bewusst machen, von Herzen dankbar sein, jeden Morgen beim Aufwachen uns bedanken, dass uns heute wieder neues Leben geschenkt wird.

Und wenn wir dann noch wohlauf und weitestgehend gesund sind: welche Freude und Dankbarkeit. Eine derart bewusst empfundene Dankbarkeit kann ein Schlüssel sein, um glücklich zu werden. (Siehe obiges Zitat)

Dennoch:

Leben und gestalten wir Menschen wirklich unseren Alltag in diesem Bewusstsein und in dieser tagtäglichen gelebten Dankbarkeit?

Lenken wir unseren Fokus nicht mehr auf besondere Ereignisse, für die wir dankbar sind z. B Feiern und Festtage, schöne Urlaube, berufliche Abschlüsse, einmalige Erlebnisse u.ä.

Natürlich ist es auch dann angebracht dankbar zu sein, und dies auch auszusprechen.

Abgesehen von den außergewöhnlichen und schönen Erlebnissen, den sogenannten „Sternstunden“, die uns dankbar sein lassen, gibt es jedoch den „normalen“ Alltag; und obwohl uns so viel Grundlegendes täglich geschenkt wird, gelingt Dankbarkeit nicht immer so leicht oder kommt erst gar nicht in den Blick.

Schauen wir doch einmal auf die Gespräche, die sich im Laufe eines Tages so ergeben; oftmals plätschern sie in erster Linie an der Oberfläche, oder es liegt scheinbar im Naturell des Menschen, dass eher oder zunächst mal Negatives erzählt wird: da werden z.B. Krankheit und Leid, Klimawandel, Pandemie und Krieg „ausbreitet“. Es lässt sich nicht leugnen, dass es das alles gibt und es braucht ja auch ein mutiges und klares Denken und Tun, um mit all dem umzugehen und es wenn möglich auch anzugehen.

Doch ein ständiges Thematisieren oder Beklagen un guter Dinge, bringt eher noch mehr innere Unruhe oder Angst. Es ergibt sich dabei nichts Konstruktives. Und jede Art von Freude oder gar Dankbarkeit kann sich nicht einstellen.

Es gibt sicher Empfindungen und Situationen, die wir aus eigenem Erleben kennen, die eine bewusste Dankbarkeit im Grunde unmöglich machen, bzw. sie außerhalb jeder Reichweite setzen:

- z. B. starke Schmerzen, andauernde körperliche Symptome, die jedes Wohlgefühl beiseiteschieben
- Diffuse oder manchmal auch konkrete Angst
- Verzweiflung, Perspektivlosigkeit, das Empfinden „NICHTS“ geht mehr
- Völlige Überforderung, Verausgabung oder Erschöpfung
- Aktuelle persönliche Leid – und Schicksalsschläge und und und

Wie können wir Menschen dann in mitten all dieser Realitäten, die es ja immer wieder auch gibt, dankbar sein, eine grundlegende Haltung oder Kultur der Dankbarkeit entwickeln und leben?

Der Psalm 107 spricht zu uns: *„Dankt dem Herrn, denn er ist gut! Ja, für immer bleibt seine Güte bestehen!“*  
Es fällt nicht immer leicht, dies im Alltag zu spüren, wie kann es daher gelingen, dankbarer zu werden?

Es mag banal klingen, ein Schritt kann vielleicht sein, nicht nur morgens sich für das geschenkte Leben zu bedanken, sondern sich abends ein paar Minuten für die Dankbarkeit zu „reservieren“ und sich bewusst zu machen: Was war heute schön und gut? Was hat mir das Leben geschenkt? Wofür bin ich dankbar?

Das können durchaus auch die profanen und kleinen Dinge sein: das nette Gespräch mit dem Nachbarn, das gemeinsame herzhaftes Lachen mit einer Kollegin, der Spaziergang im Wald... Wer sich täglich bewusst macht, was alles Erfreuliches geschieht, lernt dankbarer zu sein und bemerkt auch leichter die kleinen Dinge, die zum Dank einladen.

Und wenn wir ein Stück „Lebensbilanz“ ziehen, sehen wir auch Generelles und Gutes: Das kann z.B. das Wissen sein, dass Menschen in meiner Nähe sind, die ich liebe und die mich lieben. Es gibt eine Familie, Kinder und Enkelkinder. Ich erlebe Freundschaften und gute Kontakte. Ich kenne Tätigkeiten, die mich ausfüllen. Meine „Sinne“ sind zu gebrauchen und ich kann mich bewegen. Ich lebe in einem relativen Wohlstand in einem demokratischen Land.....auch diese Liste ließe sich fortsetzen...

Natürlich ist es nicht immer so einfach und vieles hat auch zwei Seiten, aber selbst in eigentlich traurigen oder ungunstigen Situationen, geschieht manches, für das wir dankbar und froh sein können.

Und sich Dankbarkeit bewusst zu machen, hat eine große Wirkung:

Es kann die Lebensqualität steigern, zufriedener und entspannter werden lassen. Lebensfreude stellt sich leichter ein.

Den Fokus immer wieder auf die Dankbarkeit zu richten, kann auch Sorgen und Grübeleien verringern. Und wieviel leichter kann ein Miteinander gelingen, wenn es von Dankbarkeit geprägt ist, als hauptsächlich von Schwere und Ungutem.

Machen wir uns konkret bewusst, für wen oder was wir dankbar sind:

Oftmals gehören dazu auch bestimmte Menschen, denen wir explizit unseren Dank aussprechen können z.B.

- dem Menschen, der mich annimmt, wie ich bin, vor dem ich meine Schwächen zeigen kann
- dem ich absolut vertrauen kann
- der mich gelehrt hat, was wirklich zählt
- der mir wirklich zuhört und der sich für mich interessiert
- der mir sein ehrliches Feedback gibt, der mir Mut macht
- der mit mir auch den Weg des Glaubens geht
- mit dem ich lachen und weinen kann.

All dies und noch viel mehr kann uns dankbar sein lassen.

*„Gott dafür will ich dir Danke sagen“*: möge eine tiefe Dankbarkeit uns erfüllen, heute und an allen Tagen.  
Amen .

Evelyn Hinz