

# DANKBARKEIT ALS LEBENSHALTUNG

Ulla Schaible

*Man kann nicht dankbar  
und unglücklich zugleich sein.*

Piet van Breemen

Man kann nicht dankbar und unglücklich zugleich sein. Manchen wird diese Zusammenstellung von Dank und Unglücklich-Sein verwundern. Doch versuchen Sie einmal, sich einen Menschen ins Gedächtnis zu rufen, den Sie als dankbar bezeichnen würden. Ist er unglücklich? Wohl kaum. Vielleicht ist er ab und zu traurig - aber nicht unglücklich. Das ist etwas anderes. Es ist wahrscheinlich auch niemand, der ständig himmelhoch jauchzend ist oder dauernd auf „Wolke 7“ schwebt, aber bestimmt ist es jemand, der grundsätzlich eine positive Lebenseinstellung hat.

Dankbare Menschen sind Menschen, die wir als angenehm empfinden. Wir sind gern mit ihnen zusammen. Es sind Menschen, in deren Umgebung man sich wohl fühlt, die eine positive Ausstrahlung haben und um die herum, man weiß gar nicht wie, ein gutes „Betriebsklima“ entsteht. Selbst in schwierigen Situationen werden sie nicht in eine passive Jammerhaltung verfallen, alles nur noch schlimm finden und beklagen, wie schlecht es ihnen geht. Sie werden sich vielmehr der Situation konstruktiv stellen und sie mit einer gewissen Zuversicht durchstehen.

## Ein Geschwisterpaar: Undankbarkeit und Unzufriedenheit

Vielleicht kennen Sie auch einen Menschen, der auf Sie einen unglücklichen Eindruck macht. Ist er dankbar? Wohl kaum. Unglückliche Menschen hadern in der Regel mit ihrem Schicksal. Wer aber hadert, der akzeptiert die Situation nicht, in der er steht und kann von daher auch nicht danken.

Allerdings kann man nicht unbedingt den umgekehrten Schluss ziehen und behaupten, alle undankbaren Menschen seien auch unglücklich. Aber eines sind undankbare Menschen wahrscheinlich auf jeden Fall: unzufrieden. Unzufriedenheit und Undankbarkeit hängt ganz eng zusammen, genauso wie Dankbarkeit und Zufriedenheit. Unzufriedene Menschen fühlen sich immer irgendwie als zu kurz gekommen. Sie sind der Meinung, dass das Leben (oder Gott) ihnen nicht gibt, was ihnen eigentlich zusteht. Sie sehen nur das, was sie nicht haben, haben aber keinen Blick für das, was sie haben.

Mit kommt eine alte Frau in den Sinn, die mit ihren 80 Jahren eigentlich noch relativ rüstig und auch geistig noch sehr fit ist. Doch wenn ich sie besuche, erzählt sie mir immer, was ihre Bekannten, die ähnlich alt sind wie sie, alles noch unternehmen können und was sie alles nicht mehr kann. Sie sieht nicht, dass es den meisten Menschen in ihrem Alter wesentlich schlechter geht als ihr. Sie sieht nicht, was ihr tatsächlich alles noch möglich ist, sondern nur das, was nicht mehr geht. Unzufriedenheit und damit auch Neid und Undankbarkeit entsteht oft aus dem Vergleichen. Natürlich wird man immer Menschen finden, denen es besser geht oder die mehr haben als man selbst. Die Frage ist, ob man das anschaut - und dafür dankt - was man hat oder ob man nur das sieht, was man nicht hat.

Undankbare Menschen haben in der Regel überzogene - und damit wirklichkeitsfremde - Ansprüche ans Leben. Sehr oft sehen sie sich als Mittelpunkt aller Dinge und meinen, das

Leben müsse so eingerichtet sein, dass alles und alle dafür zu sorgen haben, dass es ihnen gut geht. Da das Leben so nicht eingerichtet ist und ihre Ansprüche so unrealistisch sind, dass sie gar nicht befriedigt werden können, ist es die natürliche Folge, dass sie immer unzufrieden und damit auch undankbar sind. Als glücklich würden wir sie wahrscheinlich nicht bezeichnen. Man fühlt sich in der Nähe solcher Menschen auch nicht besonders wohl. Oft machen sie einem untergründig irgendwie ein schlechtes Gewissen, weil man ihren Ansprüchen nicht genügt und verbreiten so keine positive sondern eher eine negative Atmosphäre.

## **Dankbarkeit – Medizin für Lebensfreude**

So könnte man zugespitzt sagen, dass Dankbarkeit auch so etwas ist wie eine „Medizin“. Eine Medizin gegen das Unzufrieden-Sein oder gar gegen das Unglücklich-Sein. Es gibt die Beobachtung, dass Menschen mit einem stark entwickelten Sinn für Dankbarkeit kaum unter seelischen Störungen leiden. Dankbarkeit fördert die psychische Gesundheit. Dankbarkeit fördert die Freude am Leben. Im Griechischen gehört das Wort für Dankbarkeit zur Wortfamilie von Wörtern, die „Freude“ ausdrücken. Da wird schon rein sprachlich der Zusammenhang von Dankbarkeit und Freude sichtbar.

Dankbarkeit ist mehr, als nur „Danke“ zu sagen. Dankbarkeit umfasst den ganzen Menschen. Es ist eine Lebenshaltung. Dankbarkeit prägt mein Lebensgefühl. Dankbarkeit prägt auch meinen Glauben. Die Gebete eines dankbaren Menschen unterscheiden sich mit Sicherheit von den Gebeten eines undankbaren Menschen. Dankbarkeit prägt darüber hinaus meinen Umgang mit anderen Menschen. Dankbarkeit umfasst mein ganzes „Sein“. Dankbarkeit gibt meinem Leben eine positive Ausstrahlung.

## **Dankbarkeit sieht nicht andere Dinge, sondern sieht Dinge anders**

Dankbarkeit empfinden wir zuallererst, wenn wir gute Dinge erleben. Wir sind dankbar für die Bewahrung, die wir auf den Straßen erleben. Wir sind dankbar, wenn unsere Kinder sich positiv entwickeln. Wir freuen uns über schönes Wetter, wenn wir ein Fest im Freien geplant haben oder über ein unverhofftes Geschenk. So könnte man ganz schnell zu dem Schluss kommen, dass dankbaren Menschen einfach viel Gutes in ihrem Leben widerfahren ist. Doch wenn wir einmal konkret überlegen, welche Menschen in unserer Umgebung wir als dankbar und welche als undankbar bezeichnen würden, dann werden wir eine erstaunliche Feststellung machen: Menschen, denen es gut geht, sind nicht unbedingt die, die auch dankbar sind. Und bei Menschen, denen es aus unserer Sicht schlecht geht, können wir manchmal eine tiefe Dankbarkeit finden.

Ich kenne schon lange Jahre einen Mann, der eine schwere körperliche Behinderung hat. Seit Jahren ist er an den Rollstuhl gefesselt und ist ständig auf fremde Hilfe angewiesen. Aber wenn ich an ihn denke, dann kommt mir ein dankbarer Mensch - ja sogar ein fröhlicher Mensch in den Sinn. Ich erinnere mich gut an sein Lachen. Wenn sein Gesicht vor meinem inneren Auge auftaucht, dann kommt mir ein fröhlich lachendes Gesicht in den Sinn. Eindrücklich sind mir auch immer wieder Menschen, denen ich in der Dritten Welt begegnet bin. Auf dem Programm einer Begegnungsreise auf die Philippinen stand auch der Besuch des Müllbergs in Manila (den es inzwischen nicht mehr gibt) - die berühmte, berüchtigte „Smoky Mountains“. Die Leute lebten dort auf dem Müll und vom Müll. Ich erwartete - der Situation entsprechend - bedrückte und deprimierte Menschen dort anzutreffen. Die Umstände waren

tatsächlich verheerend. Der ganze Müllberg war eine einzige, stinkende Schlammwüste. Glücklicherweise hatte uns jemand Gummistiefel ausgeliehen. Und auf dieser Schlammwüste eine Plastikplane, drum herum etwas Wellblech und Pappkarton - das war das Zuhause für eine ganze Familie. Kein Wasser. Keine sanitären Anlagen. Die Menschen sammelten alles aus dem Müll, was wieder verwertbar war. Davon lebten sie. Wenn sie Glück hatten, verdienten sie soviel, dass sie diesen Tag genug zu essen hatten. Ob es auch morgen genug zu essen geben würde, das war noch offen. Was mich dann aber wirklich „umgehauen“ hat, war, wie diese Menschen uns begegneten. „Hey Joe“, riefen sie uns fröhlich winkend zu (alle Weißen waren „Joe“). Sie begegneten uns voller Herzlichkeit und zeigten uns stolz ihre Kinder (man darf sich aber dabei keine frisch gewaschenen Kinder vorstellen!). Ein Vater ließ mit seinen Kindern selbst gebastelte Schiffchen in einem Bach, den man besser als Kloake bezeichnen würde, fahren und alle hatten einen Riesenspaß dabei. Lebensfreude war es, was uns dort entgegenkam. Und dann dachte ich an all die Menschen bei uns in Deutschland, die alles Nötige - und noch viel mehr - zum Leben haben. Ich dachte daran, mit welchem misstrauischen Gesicht Menschen oft morgens in der S-Bahn sitzen, wenn sie zur Arbeit fahren. Mich hat diese Begegnung mit den Menschen auf dem Müllberg sehr, sehr nachdenklich gemacht. Was macht eigentlich Lebensfreude aus? Von was hängt es ab, ob Menschen eine dankbare oder eine undankbare Lebenshaltung einnehmen?

## **Dank ist zuallererst Dank für das Leben**

Der tiefste Grund für eine Lebenshaltung, die von Dankbarkeit geprägt ist, ist meines Erachtens die Dankbarkeit für das Leben überhaupt. Es ist die Freude darüber, dass ich lebe. Das war das, was mir bei der Begegnung mit den Menschen auf dem Müllberg in Manila entgegen entgegengekommen war. Es ist die Freude an der Schöpfung. Es ist der Dank für die Sonne und den Regen, für alles, was Gott wachsen lässt, für die Blumen, die Vögel, die ganze Natur. Es ist der Dank dafür, dass Gott mir mein Leben erhält und mir gibt, was ich zum Leben brauche.

Der Psalm 136 ist so ein umfassendes Dankgebet für das Leben. Der Psalmbeter dankt Gott für die Wunder der Schöpfung und die Errettung seines Volkes. Er preist Gott als den, der den Himmel geschaffen und die Fundamente der Erde gelegt hat. Und er zählt auf, mit welcher Macht Gott sein Volk aus Ägypten geführt und ihm den Lebensraum im verheißenen Land bereitet hat. Der Psalm beginnt mit einem mehrfachen „Danket dem Herrn“ und endet: „Ja, dankt ihm, dem Gott, der im Himmel regiert, seine Gnade hört niemals auf!“ Ein noch mehr auf das ganz eigene, persönliche Leben zugespitztes Dankgebet finden wir in Psalm 139,14: „Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast - das erkenne ich!“ Erkenne ich es auch? Vielleicht kann das wiederholte Lesen solcher Dankpsalmen uns helfen, mehr und mehr zu erkennen, welches ein Geschenk unser Leben ist.

## **Dem Dankbaren ist nichts selbstverständlich**

Normalerweise nehmen wir alles als völlig selbstverständlich hin. Wir nehmen als selbstverständlich hin, dass wir leben und dass wir genug zum Leben haben, dass wir versorgt sind. Aber genau darin liegt einer der Gründe, warum es uns oft an Dankbarkeit mangelt. Wir machen uns nicht bewusst, dass wir nicht der Ursprung unseres eigenen Sein sind. Wir machen uns nicht bewusst, dass unser Leben und alles, was wir sind und haben, Geschenk und Gabe Gottes ist. Wir leben in der Meinung, dass wir ja selbst für unser Leben

sorgen und aus uns selbst heraus das schaffen können, was wir zum Leben brauchen. Das stimmt natürlich bis zu einem gewissen Grad. Doch dass wir überhaupt arbeiten können, dass wir einen Haushalt führen, dass wir unser Brot verdienen können, auch das ist Gabe Gottes und nicht selbstverständlich. Dass wir gesund sind und Fähigkeiten und Kraft haben für uns und andere zu sorgen - das ist eben etwas, was wir nicht selbst machen können. Dankbar sein bedeutet, sich immer wieder bewusst zu machen, dass allein Gott es ist, der die Voraussetzungen dafür schafft, das ich leben und lieben und arbeiten kann. Und es bedeutet darüber hinaus auch das anzuerkennen, was neben Gott andere Menschen für mich tun und getan haben, so dass mein Leben gelingt: meine Eltern, die mir mein Leben ermöglicht und für mich gesorgt haben; Verwandte, Lehrer, Freunde, die mein Leben bis hierher gefördert und bereichert haben.

In der jüdischen Tradition gibt es einen Ausspruch, der lautet:

*„ Wer in dieser Welt etwas genießt, sei es, was es will, ohne zuerst den Segen oder ein Dankgebet zu sprechen, macht sich einer Unaufrichtigkeit schuldig.“*

Die „Unaufrichtigkeit“ besteht darin, dass ich mir nicht bewusst mache und dies auch nicht zum Ausdruck bringe, dass das, was ich genieße, etwas ist, was mir gegeben wurde. Ich tue so, als hätte ich alles selber gemacht oder es stehe mir selbstverständlich zu.

## **Niemandem zum Dank verpflichtet sein?**

Dankbarkeit ist also in gewisser Weise mit der Einsicht verbunden, dass ich von dem lebe, was mir ein anderer gibt. Das heißt im Klartext, dass ich zugebe, dass ich als Mensch nicht autonom bin sondern abhängig. Abhängig von Gott und bis zu einem gewissen Grad auch abhängig von anderen Menschen. Wir haben es ja am liebsten, wenn wir alles allein können und auf niemanden angewiesen sind. Abhängig zu sein empfinden wir eher als unangenehm. Wir empfinden es als Schwäche, wo wir doch so gern stark und unabhängig sein wollen. Wir wollen es gern alleine schaffen! Dann sind wir auch niemandem zu Dank verpflichtet! Wir können dann alles, was wir fertig gebracht haben - zu was wir es gebracht haben - aufs eigene Konto verbuchen.

Dass wir nicht gern jemanden zu Dank verpflichtet sind, zeigt auch der oft übliche Umgang mit Geschenken. Bekommen wir etwas geschenkt, zum Geburtstag oder zu Weihnachten oder zu sonst einem Anlass, überlegen wir sofort: „Wie viel hat es wohl gekostet?“ Bei der nächsten Gelegenheit bekommt der Geber des Geschenkes ein Geschenk im etwa gleichen Wert zurück. Das „Geschenk-Konto“ ist wieder ausgeglichen. Wir sind ihm nichts mehr schuldig - auch nicht den Dank.

Diese Lebenshaltung ist nicht erst ein Produkt unserer Tage. Ich finde es hochinteressant zu diesem Thema einmal das 8. Kapitel im 5. Buch Mose zu lesen. Mose hält seine Abschiedsrede an das Volk Israel. Er sieht schon voraus in die Zeit, wenn das Volk das Land eingenommen haben wird und in dem Land lebt, wo „Milch und Honig“ fließt. Er sieht, wie sie sich dort schöne Häuser bauen werden, wie sie Weizen und Gerste anbauen, Weinberge anlegen und reiche Ernte einfahren von Oliven- und Feigenbäumen. Sie werden genug und reichlich zu essen haben und reich werden von den Schätzen des Landes. Und klarsichtig sieht er, was dann geschehen wird. Die Menschen werden sagen: „Meine Kräfte und meiner Hände Stärke haben mir diesen Reichtum gewonnen.“ Deswegen mahnt er schon jetzt: „Gedenke an den Herrn, deinen Gott; denn er ist's, der dir Kräfte gibt“ (Vers 17 + 18) Er ermahnt das Volk eindringlich, sich daran zu erinnern, dass Gott sie aus Ägypten befreit hat, dass er sie auf dem Weg durch die Wüste bewahrt hat und dass ER es war, der sie in dieses Land geführt hat. „Wenn ihr dann reichlich zu essen habt, preist den Herrn, euren Gott, für

das gute Land, das er euch geschenkt hat! Hütet euch davor, ihn zu vergessen ...“ (Vers 10 + 11). Mir scheint das für heute ungeheuer aktuell zu sein.

## **Dankbarkeit kontra Selbstbewusstsein?**

Nun ist es aber nicht so, dass wir von unserem Tun gar nichts halten sollen. Es stimmt ja schon, dass wir vieles durch unsere Arbeit, unser Mühen, unseren Einsatz erreichen. Wir dürfen sogar stolz darauf sein. Dankbare Menschen sind keine Menschen mit Minderwertigkeitskomplexen, sie sind sich ihres Wertes durchaus bewusst. Auch Mose geht in seiner Rede an das Volk davon aus, dass sie durch den Einsatz ihrer Kräfte viel im neuen Land erreichen werden. Seine Ermahnung heißt: „Vergiss nicht, wer dir diese Kräfte gegeben hat, mit denen du dies alles geschaffen hast.“ Und ich denke, das ist der Weg, wie wir Selbstbewusstsein und Dankbarkeit zusammenbringen.

Zunächst einmal scheinen sich ja Selbstbewusstsein und Dankbarkeit zu widersprechen. Mein Selbstbewusstsein hängt ja unter anderen davon ab, dass ich sagen kann: Ich kann etwas. Ich habe etwas fertig gebracht. Ich habe etwas gut gemacht. Und Dankbarkeit heißt: Ich erkenne an, dass alles von einem anderen kommt. Ich bringe diese Gegensätze nur zusammen, wenn ich das, was ich kann, was ich leiste, was ich vermag auf einen tieferen Ursprung zurückführe. Wenn ich nicht bei mir selbst stehen bleibe, sondern mir bewusst bin, dass die Fähigkeiten, mit denen ich etwas geleistet habe, eine Gabe Gottes sind. Und dass das ein Grund zur Dankbarkeit ist.

## **Geschenke, die man nicht kaufen kann**

Dankbaren Menschen ist auch bewusst, dass es im Leben Dinge gibt, die man eben nicht mit seinen Händen „machen“ oder „kaufen“ kann. Wer hat nicht schon erlebt, dass er in seinem Garten etwas gesät hat, gehackt, gedüngt, gegossen - und doch ging der Same nicht auf und es gab keine „Frucht“. Vielmehr gilt das noch für immaterielle Dinge, für Werte, die dem Leben Tiefe und Erfüllung geben. Es sind Werte wie: Liebe, Glaube, Vertrauen, Treue, Freundschaft, Versöhnung, Hoffnung und eben auch Gesundheit. Es sind die Werte, nach denen wir uns am meisten sehnen, aber die wir am wenigsten „machen“ und erzwingen können.

Am meisten bewusst ist uns das wahrscheinlich beim Thema Gesundheit. Wir können noch so eine gesunde Lebensweise pflegen, doch haben wir es nicht in der Hand, ob wir nicht doch irgendwann krank werden oder gar verunglücken. Anschaulich wird das Nicht-Machbare auch bei Werten wie Liebe und Freundschaft. Vielleicht lernen wir einen Menschen kennen, mit dem wir gern eine freundschaftliche Beziehung eingehen würden. Wir nehmen Kontakt auf, wir laden diesen Menschen zu uns ein, wir schreiben, wir rufen an - doch ob von diesem Menschen auch Liebe und Freundschaft zurückkommt - das haben wir nicht in der Hand. Wir können Freundschaft und Liebe, Vertrauen und Versöhnung nur als Geschenk empfangen. So hat Dankbarkeit auch damit zu tun, offen zu sein, dafür bereit zu sein, etwas zu empfangen - „empfänglich“ zu sein, sich etwas schenken lassen können.

## **Danken braucht „Nachhilfe“**

Kinder haben noch diese Bereitschaft zum Empfangen. Sie haben keine Probleme, sich etwas schenken zu lassen. Sie sagen auch nicht wie Erwachsene: „Das wäre doch nicht nötig gewesen“, noch überlegen sie, wie sie das „Geschenk-Konto“ bei der nächsten Gelegenheit wieder ausgleichen könnten. Bringt man einem Kind ein Spielzeug mit, wird das Geschenk

wie selbstverständlich in Empfang genommen und sofort damit gespielt. Doch eines können Kinder von Natur aus nicht: danken. Man muss es ihnen erst beibringen. Ich glaube fast jeder wird sich, wenn er sich an seine Kindheit erinnert, auch an die mahnenden Worte der Eltern erinnern: „Sag auch danke!“ oder: „Hast du auch danke gesagt?“

Auch als Erwachsene brauchen wir immer wieder „Nachhilfe“ im Danken. Wie schnell neigen wir dazu, Dinge einfach als selbstverständlich hinzunehmen. Wer aber meint, es stehe ihm alles selbstverständlich zu, verhält sich wie ein Kind oder allenfalls wie ein Jugendlicher, dem es noch zusteht, schonungslos zu fordern und auf sein vermeintliches Recht zu pochen. Ein reifer Mensch macht sich über die Dinge des Lebens Gedanken. Er erkennt mehr und mehr, dass nichts im Leben selbstverständlich ist. Ihm wird mehr und mehr bewusst, wie vieles im Leben ein unverdientes Geschenk und Gabe Gottes ist.

## **Zum Danken gehört das Nachdenken**

Danken hat ja sprachlich mit dem „Denken“, und damit auch mit dem Nachdenken, zu tun. Es kommt aus dem gleichen Wortstamm. Bei dem Wort „Gedanken“ wird dieser Zusammenhang am deutlichsten. Im Duden ist zu lesen, dass das „Danken“ das mit dem Denken verbundene Gefühl bezeichnet: ein Gefühl „der Geneigtheit“ ein angenehmes Gefühl. Danken heißt also, über etwas nachdenken und es positiv beurteilen, etwas mit einem guten Gefühl zu bedenken.

Zum Danken gehört deshalb das Nachdenken darüber, woher die Dinge kommen, die mein Leben ausmachen. Es heißt, die Dinge zurückzuführen zu ihrem Ursprung, sich bewusst zu machen, wer der Geber ist. Wir wollen einen Adressaten haben, an den wir unseren Dank richten können. Eindrücklich ist mir eine Reise mit einer Gruppe in die Provence in Südfrankreich in Erinnerung. Es war Juli. Strahlender Sonnenschein. Azur blauer Himmel. Wir fahren durch strahlend gelbe Sonnenblumenfelder und dann wieder durch dunkel lila schimmernde Lavendelfelder. Ihr Duft strömte durch die offenen Fenster zu uns herein. Die ganze Landschaft schien zu leuchten. Wie von allein fingen wir an, Lob- und Danklieder über diese wunderbare Schöpfung zu singen. Plötzlich sagte eine junge Frau: „Ich weiß gar nicht, wo die Menschen mit ihrem Dank hingehen, die nicht an einen Gott glauben.“

## **Dank braucht einen Adressaten**

Bei menschlichen Geschenken ist es uns noch viel geläufiger, dass unser Dank einen Adressaten braucht. Wir wollen unbedingt wissen, wer der Geber eines Geschenkes ist, damit wir uns bedanken können. Bei einer Hochzeit kann es passieren, dass sich die Geschenke auf dem Geschenktisch türmen. Am nächsten Tag wird alles ausgepackt und sortiert. Unter den vielen Geschenken entdeckt man eines, dem keine Karte beiliegt. Niemand weiß mehr, von wem dieses Geschenk ist. Wie peinlich! Nun kann man sich nicht beim Geber bedanken.

Es gibt zwar auch ein allgemeines Gefühl der Dankbarkeit. Wir können dankbar sein, dass wir in einem freien Land leben, dass wir seit über 50 Jahren keinen Krieg in unserem Land hatten, dass wir in einem reichen Land leben. Wir können dankbar sein für ein gutes Betriebsklima an unserem Arbeitsplatz oder einen guten Geist, der in unserer Gemeinde herrscht. doch in aller Regel richtet sich der Dank an jemanden, an eine Person. Wenn wir ein Geschenk bekommen, möchten wir ja auch unbedingt wissen, von wem es ist, damit wir uns bedanken können.

So richtet sich unser Dank in erster Linie an Gott, den Schöpfer, der uns das Leben geschenkt hat und uns gibt, was wir zum Leben brauchen. Er richtet sich aber auch an Jesus Christus, der uns die Versöhnung geschenkt hat, damit wir mit Gott in enger Verbundenheit und Vertrautheit leben können. Er richtet sich an den Heiligen Geist, der Freude und Dynamik, der Liebe und Frieden in unser Leben hineinbringt. Er richtet sich aber auch an die Menschen, die wesentliches zum Gelingen meines Lebens beigetragen haben.

## **Dank will weitergeben**

Dankbarkeit ist jedoch nicht nur Gefühl (wie es der Duden beschreibt), schon garnicht Sentimentalität. Reife Dankbarkeit führt dazu, dass man etwas von dem, was man hat weitergeben möchte. Man möchte andere teilhaben lassen. Deswegen führt reife Dankbarkeit zum Handeln, führt zum Dienst und zur Hingabe an Gott als Antwort auf das Gute, das er mir getan hat. Man kann das auch mit Geschenken vergleichen, die Menschen sich machen. Wenn ich etwas geschenkt bekomme, über das ich mich sehr freue, werde ich es nicht in die Ecke stellen und achtlos liegen lassen. Je nachdem, was es ist, werde ich es pflegen, es gebrauchen, etwas damit tun. Wenn ich Blumen bekomme, werde ich sie gut versorgen, um mich möglichst lange an ihnen zu freuen. Wenn ich ein Buch bekomme, werde ich es lesen. Wenn ich etwas „Nützliches“ bekomme, das ich gut gebrauchen kann (wie zum Beispiel einen Computer), werde ich damit arbeiten - zu meinem eigenen Nutzen und zum Nutzen anderer. Das Geschenk zu gebrauchen, ist auch eine Form der Dankbarkeit. Das kostbarste Geschenk von Gott an uns ist unser Leben. Danken heißt dann auch, mit diesem Leben etwas anzufangen, aus diesem Leben etwas zu machen.

## **Danken im Leiden?**

Nun kann jemand einwenden, dass ich immer nur von dem Guten rede, was ich empfangen habe. Was ist aber mit dem weniger Guten? Was ist mit dem Leid? Mit schwierigen und problematischen Lebenssituationen, mit Krankheit und Tod? Mir helfen an dieser Stelle sehr die Psalmbeter. Sie scheuen sich nicht, vehement Gott ihr Leid zu klagen. Sie scheuen sich auch nicht, Gott zu fragen: „Warum hast du mich vergessen? Warum muss ich so traurig einhergehen?“ (Ps.42) Aber sie bleiben dabei nicht stehen. Ein paar Verse weiter im gleichen Psalm heißt es: „Ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“

Der Psalmbeter kann im Moment nicht danken, aber er wird noch danken. Er hat das Vertrauen nicht verloren, dass Gott ein Gott ist, der hilft. So hat ihn das Volk Israel durch seine ganze Geschichte hindurch erfahren als den Gott, der sie aus der Knechtschaft befreit hat. Und der Psalmbeter vertraut und hofft, dass sich Gott auch bei ihm wieder als der Gott erweisen wird, der hilft. Deswegen ist er sicher, dass er irgendwann ihm wieder danken kann. Das heißt aber, dass die Dankbarkeit schon jetzt oder immer noch als Grundhaltung in seinem Herzen da ist.

## **Danken - ein Bollwerk gegen die Negativkräfte im Leben**

Gerade in schwierigen Situationen kommt noch ein anderer Aspekt des Dankens besonders zum Tragen. Negative Dinge im Leben haben die Tendenz sich immer mehr aufzubauschen, bis sie wie ein riesiger Berg vor uns stehen und wir gar nicht mehr darüber hinwegsehen und uns alles nur noch schwarz und hoffnungslos erscheint. Mit den Sorgen ist das in ganz besonderer Weise so.

Für unser jetziges Jahresteam ist zum Beispiel gerade die Schlussrunde eingeläutet. Das heißt, jeder braucht einen neuen Arbeitsplatz oder einen Studienplatz und eine Wohnung. Noch nicht alle haben das bis jetzt gefunden. Nun gehen die Sorgen los. Werde ich noch den richtigen Platz finden? Was ist, wenn nicht? Was sagen meine Eltern? Und, und, und ... Ein riesiger Sorgenberg baut sich auf, so dass die Freude am Leben mehr und mehr schwindet. In solchen Situationen, wo man alles nur noch schwarz sieht, ist es gut, sich einmal hinzusetzen und sich zu überlegen, für was man dankbar sein kann. Und auf einmal verrücken sich die Verhältnisse. Je mehr man die Dinge entdeckt, für die man danken kann, umso kleiner wird der „schwarze Berg“. Die Dinge rücken sich zurecht. Man sieht nicht mehr nur das Negative, sondern auch das Positive. Man bekommt eine neue Sicht für sein Leben. Zu mir hat einmal jemand gesagt: „Was man betrachtet, das wächst“ Betrachte ich nur das Negative, wird es zum Berg. Betrachte ich das Positive, dann wächst das Positive und drängt das Negative zurück. Dank ist eine starke Kraft gegen die Negativkräfte in unserem Leben. Weiter vorn habe ich davon gesprochen, dass eine dankbare Lebenshaltung, auch ein Zeichen von Reife ist. Zur Reife gehört, dass man sich mit dieser Welt aussöhnt, wie sie ist, dass man akzeptiert, dass Leid und Schmerzen, Schwierigkeiten und Probleme, Krankheit und Tod zu unserem Leben dazugehören. Etwas anderes ist uns auch in der Bibel nicht versprochen. Wer zu solch einer wirklichkeitsbezogenen Einstellung zum Leben findet, wird sich freuen über alles Gute, was ihm widerfährt, weil er weiß, dass es nicht selbstverständlich ist und er wird das weniger Gute akzeptieren, weil er weiß, dass es zum Leben dazugehört. Er wird so zu einem inneren Frieden finden. Ich denke, zur Dankbarkeit als einer wirklichen Grundhaltung im Leben, kann nur der finden, der diesen inneren Frieden gefunden hat.

## **Dankbarkeit einüben**

Zur Dankbarkeit gelangt man, wenn man seine Grundeinstellung zum Leben überdenkt. Doch darüber hinaus gibt es auch ganz praktische Hilfen, um Dankbarkeit einzuüben. Dankbarkeit sei wie Brausepulver, hat einmal jemand gesagt. Wenn man Brausepulver ins Wasser tut, dann bekommt das Wasser Farbe und fängt an zu sprudeln. Durchs Danken bekommt das Leben Farbe und fängt an zu „sprudeln“. Man entdeckt auf einmal viele Dinge, über die man sich freuen kann und Lebensfreude ist das, was einem Leben Glanz gibt. Die folgenden Anregungen sollen dazu helfen, dass Ihr Leben zum Sprudeln kommt.

### **\* Eine Dankliste schreiben**

Nicht nur in schwierigen Situationen, sondern ganz allgemein ist es gut, sich von Zeit zu Zeit hinzusetzen und eine Dankliste zu schreiben. Einfach die Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin. Wer das schon gemacht hat, wird erfahren haben, dass einem da schnell fünf bis sechs Sachen einfallen, doch dann kommt oft eine Leere. Wichtig ist es, diese Leere durchzuhalten und nicht aufzugeben. Wer das tut, wird erfahren, dass es dann auf einmal sprudelt und einem eine Menge Dinge einfallen. Vielleicht wird man sogar dazu kommen, Dinge aufzuschreiben, die auf den ersten Blick gar nicht gut zu sein scheinen. Die Dankbarkeit kommt daher, dass man erkennt, dass man gerade durch die schwierigen Dinge wesentliche Reifungsschritte getan hat und in seinem Glauben und in seiner Persönlichkeit entscheidend weitergekommen ist.



### **\* Danklieder**

Wer musikalisch ist, der wird gern singen. Unser Gesangbuch, aber auch die neueren Liederbücher sind voll von Dankliedern, die von dem sprechen, was Gott für uns getan hat. Wichtig dabei ist, dass ich mir immer wieder bewusst mache, was ich da singe. Vielleicht komme ich sogar dazu, dass ich für die ganz persönlichen Dinge, für die ich zu danken habe, ein eigenes Lied oder einen eigenen Psalm schreibe.

### **\* „Dank-Spaziergang“**

Zum Danken kann ich auch kommen, wenn ich mit offenen Augen durch die Welt gehe. Wenn ich zum Beispiel spazieren gehe und wahrnehme, was es da alles um mich herum gibt. Wenn ich die Blumen in ihrer Schönheit sehe, die schöne Landschaft, die Vögel höre, die warme Luft genieße oder auch dankbar bin für den Regen, ohne den nichts wachsen würde. Eindrücklich ist mir eine Reise mit einer Gruppe in die Provence in Erinnerung. Es war Juli und wir fuhren bei strahlendem Sonnenschein durch blühende Sonnenblumenfelder und dann wieder durch blühende Lavendelfelder. Wie von allein fingen wir an, Danklieder über dieser wunderbaren Schöpfung zu singen. Plötzlich sagte eine junge Frau: „Ich weiß gar nicht, wo die Menschen mit ihrem Dank hingehen, die nicht an einen Gott glauben.“

### **\* Dank-Tagebuch**

In dem Buch von Piet van Bremen: „Erfüllt von Gottes Licht“, aus dem auch einige Gedanken und Zitate dieses Artikels stammen, sind zwei Anregungen genannt, die für mich neu waren, die mir aber sehr einleuchten. Es sind Übungen gegen das Vergessen. Denn das ist ja auch einer der Gründe, warum wir oft wenig dankbar sind, weil wir einfach vergessen - oder gar nicht wahrnehmen - was wir Gutes erfahren haben.

Die eine Übung ist, sich vorzunehmen, an jedem Abend zu überlegen, für welche drei konkreten Dinge dieses Tages man Gott danken möchte und diese dann in ein Notizbuch zu schreiben. Der Vorteil ist, dass man so mit der Zeit eine Art „Dank-Tagebuch“ erhält und man es immer wieder einmal durchlesen und sich erinnern kann - vielleicht gerade auch in schweren Zeiten.

Die zweite Übung ist ähnlich, nur gilt es hier, jeden Tag eine Sache aufzuschreiben, für die man vorher noch nie gedankt hat. Ich habe es noch nicht selbst ausprobiert und mir scheint das schwer zu sein. Doch Piet von Bremen zitiert einen Benediktinermönch, der dies praktiziert und schreibt: „Seit Jahren schreibe ich täglich in meinen Taschenkalender zumindest eine Sache, für die dankbar zu sein mir vorher noch nie in den Sinn kam. Meint vielleicht jemand, es sei schwer, jeden Tag einen neuen Grund zur Dankbarkeit zu finden? Es ist nie schwer. Oft kommen mir vier oder fünf Gründe in den Sinn. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie alt ich werden müsste, um den Vorrat merklich zu vermindern.“

### **\* Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**

Ignatius von Loyola, der Begründer des Jesuitenordens, schlägt in seinen geistlichen Übungen ebenfalls eine Übung zur Dankbarkeit vor. Er nennt sie das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. Er schlägt vor, sich am Abend eines Tages ungefähr 10 Minuten Zeit zu nehmen und den Tag in Gedanken noch einmal durchzugehen. Dabei soll man nicht nur registrieren, was an diesem Tag war, sondern auch wahrnehmen, wie es einem dabei ergangen ist. Was hat mich geärgert, enttäuscht, traurig gemacht? Wo bin ich schuldig geworden? Das alles soll ich zurück in Gottes Hand geben. Ich soll aber auch bedenken, was Gutes in diesem Tag war. Ich soll mich an die kleinen, guten Dinge erinnern, die ich an diesem Tag erlebt habe und die man so schnell übersieht und vergisst. Wenn ich dafür

danke, könne ich darin - so Ignatius - immer mehr erkennen und verinnerlichen, wie groß die Liebe Gottes zu mir ist.

Wenn ich so - auf welche Art auch immer - Dankbarkeit einübe, wird das zu einer Grundhaltung der Dankbarkeit in meinem Leben führen und ich werde verinnerlichen, was Dankbarkeit letztlich ist und im Gebet der liebenden Aufmerksamkeit anklingt: wiederlieben mit derselben Liebe, mit der ich von Gott geliebt werde.

***Ulla Schaible*** leitete mit ihrem Mann zusammen bis 2004 den Wörnersberger Anker, ein christliches Lebens- und Schulungszentrum im Nordschwarzwald. Heute lebt sie in Sachsenheim (Kreis Ludwigsburg) und ist als Beraterin und Buchautorin aktiv.