

Dankbar



*D*ankbarkeit ist eine Grundhaltung, die besonders in den sogenannten zivilisierten und von Wohlstand geprägten Ländern immer weniger gelebt wird. Dabei ist es gerade diese innere Haltung, die uns ein Lächeln in jeden einzelnen Tag zaubern kann.

Ich behaupte wie zum Beispiel schon Wallace D. Wattles² vor mehr als hundert Jahren, dass jedes Lebewesen auf dieser Welt ein angeborenes Recht darauf hat, glücklich und zufrieden zu sein. Und zwar auf allen Ebenen, also körperlich, geistig und seelisch. Das ist auch, wie unter anderem im Grundgesetz festgeschrieben, das Recht auf Freiheit. Wenn wir glauben, dass es kein Zufall, sondern göttliche Bestimmung ist, an einem bestimmten Tag das Licht der Welt zu erblicken, und gleichzeitig davon ausgehen, dass Gott in seiner unendlichen Liebe nur das Beste für uns will – was immer uns geschieht –, müssen wir diese Wahrheit anerkennen und auch dafür dankbar sein. Er will uns nicht wehtun, er freut sich über unser Glück, und er freut sich über unsere Dankbarkeit.

Man sagt, dankbare Menschen sind gläubige Menschen. Erinnern Sie sich einmal an Ihren letzten Geburtstag. Sie bekommen Geschenke, erhalten liebevolle Anrufe, genießen die ungeteilte Aufmerksamkeit Ihrer Mitmenschen. War dieser Tag nicht herrlich? War es nicht schön, »Danke« zu sagen? Lassen Sie diesen Tag noch einmal vor Ihrem geistigen Auge passieren. Sie sind zwar dem Datum nach ein Jahr älter geworden, aber die Glückwünsche haben ihn versüßt.

Und dann stellen Sie sich vor, dass Sie keinem der Gratulanten »Danke« gesagt hätten. Kein Danke für die wunderbaren Blumen, kein Danke für die Geschenke, die Karten, die Anrufe, den selbstgebackenen Kuchen. All die Aufmerksamkeiten hätten Sie angenommen ohne irgendeine positive Gefühlsregung. Glauben Sie, an Ihrem nächsten Geburtstag würden sich wieder alle melden? Oder wird es nicht eher so sein, dass Sie – nach anfänglichem Missmut – bei den anderen in Vergessenheit geraten?

Und jetzt noch einmal zurück zu dem universellen Naturgesetz: Wenn wir Gott nicht danken für all die schönen Erlebnisse, für das Essen auf dem Tisch, die saubere Luft, die wir atmen dürfen, den Frieden in diesem Land, dann wird auch er uns auf lange Sicht nicht mehr mit alldem bedenken. Und da Gott nun einmal viel großmütiger ist als jedes seiner Geschöpfe, lässt er mit zunehmender Intensität vorab seine un-

missverständlichen Warnschüsse los. Krankheit, familiäre Tragödien, wirtschaftlicher Verlust, Streit oder nur der Strafzettel an der Windschutzscheibe sind die Denkkzettel, die er uns verpasst.

Und was machen wir? Wer sagt in einem solchen Moment schon: »Gott sei Dank!«? Im Gegenteil, wir ärgern uns eher über solche »Schicksalsschläge« und begreifen sie nicht als »Wink des Schicksals«. In der orientalischen Kultur ist es üblich, »Alhamdulillah« zu sagen. »Alles Lob sei Gott« oder auch »Gott sei gedankt« ist die Erwiderung auf die Frage nach dem Befinden, nach der Familie, nach dem Job. Ein marokkanischer Freund sagte einmal auf meine Frage »Wie geht es dir?«: »Auf der einen Seite *alhamdulillah*, auf der anderen Seite: Ich habe seit Tagen unerträgliche Krämpfe im Bauch. Kannst du mir etwas empfehlen?«

Ist das nicht wunderbar? Trotz starker Schmerzen vergaß er nicht, dass alles von dem einen Schöpfer kommt. Nicht nur das vermeintlich Gute, sondern auch das vermeintlich Schlechte. Wenn wir es nun schaffen, für die positiven wie für die negativen Ereignisse ein ehrliches Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln, müsste sich mit der Zeit das Gefühl von unendlichem Glück einstellen.

Vor Jahren wollte ich mit meiner damaligen Freundin zu meiner Mutter fahren. Wie immer war sie zur geplanten Abfahrtszeit nicht fertig. Ich drängelte, rauchte wütend noch eine Zigarette, ging schon zum Wagen und ärgerte mich über die fünf Minuten, die hier vermeintlich sinnlos verstrichen. Dann ging's endlich los. Zwanzig Minuten später stockte der Verkehr auf der Autobahn, und wir fuhren an einem furchtbaren Trüm-

»Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben, was wir wollen, sollten wir lieber dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen.«

Dieter Hildebrandt (*1927),
deutscher Kabarettist

merfeld aus Blech, Gummi und Rauch vorbei. Ein Turnschuh lag auf der Fahrbahn, nicht weit weg mehrere Blutspuren. Der Unfall musste sich kurz zuvor ereignet haben, die Rettungskräfte waren noch nicht eingetroffen.

In diesem Moment stellte ich mir – bei allem Mitgefühl für die Opfer – vor, dass wir selbst vielleicht in diesen Unfall hätten verwickelt sein können, wenn wir zur geplanten Zeit abgefahren wären. In den Wochen danach war ich nicht mehr sauer, wenn Uschi wieder einmal länger brauchte. Und unendlich dankbar dafür, dass das Schicksal mich einmal mehr verschont hatte.

Kann Dankbarkeit das Universum gnädig stimmen? In meinen Augen ja. Wie bei unserem Geburtstag stellt es Gott zufrieden, wenn wir ihm danken. Nicht nur bitten oder fordern, sondern ganz bewusst danken. Und – Hand aufs Herz – haben Sie sich schon einmal schlechter gefühlt nach einem »Danke«?

Wobei wir hier eindeutig feststellen müssen, Gott und das Universum sind natürlich nicht darauf angewiesen, dass wir ihm danken. Wenn wir dankbar sind, dann nur und ausschließlich zu unserem eigenen Heil. Und es muss ja auch nicht Gott sein, bei dem wir uns bedanken – es darf ruhig auch das Gegenüber sein. Sie haben vielfältige Möglichkeiten.

Kürzlich fuhr ich mit meiner Frau im Auto und bemerkte, dass sie an irgendetwas Unangenehmes dachte. Als ich sie darauf ansprach, fragte sie: »Wie gehst du eigentlich mit einem schlechten Gedanken um?« Ich antwortete: »Entweder verdränge ich ihn gleich wieder, oder – was besser ist – ich sage zu ihm: »Danke, dass du da warst. Und jetzt verabschiede ich mich von dir und habe wieder eine gute Stimmung.«

Wir sind die Einzigen, die durch unsere dankbare Grundhaltung einen Vorteil ziehen. Weil unser Leben einfacher wird, weil wir Schwierigkeiten abwenden können, weil wir uns die Liebe, die Zuneigung und das Wohlwollen des Universums verdienen. Und wenn unser Leben einfacher und erfolgreicher wird, werden wir millionenfach glücklicher sein. Und damit nicht nur wir, sondern alle Menschen in unserem Umfeld.

Denn Glück ist verdammt ansteckend. Zumindest für die, die ihr Herz geöffnet haben. Die es gelernt haben, die selbstgezimmerter Mauer aus Verletzungen, Enttäuschungen und Schwäche aufzusprengen, die gelernt haben, zu verzeihen und zu vergessen. Und die gelernt haben, trotz ihrer Schicksalsschläge das reine Gefühl der Dankbarkeit zuzulassen.



Nehmen Sie sich heute Ihr Recht, dankbar und glücklich zu sein. Und wenn Sie dazu in der Lage sind, gönnen Sie sich etwas: Was bringt das Geld auf der Bank außer den wenigen Zinsen, wenn Sie einen tiefen, unerfüllten Wunsch haben? Erfüllen Sie sich diesen Wunsch heute. Ein neues Mobiltelefon? Eine zweistündige Massage? Ein langer Spaziergang? Ein Ausflug mit der Familie (oder auch mal ohne sie)? Ein Essen im Edelrestaurant? Bummeln durch die Stadt?

Kein Mensch hält Sie davon ab. Die einzige Hürde ist Ihr vermeintliches Gewissen. Dabei müsste diese Gehirnstruktur es wirklich besser wissen. Also tun Sie's einfach. Genießen Sie jede Sekunde bei der Erfüllung Ihres kleinen oder großen Traums, von der Planung bis zum Erleben. Und seien Sie bei allem dankbar, nicht nur heute. Auch morgen und übermorgen – und den Tag danach. Denn Dankbarkeit ist ein positives Gefühl. Und stärker als alle negativen Gedanken.