



Vom Klagen zum Danken

02.10.2014

Von Attila Albert

Dankbarkeit ist Übungssache

Grund zum Klagen haben fast alle Menschen. Aber wir wissen: Das hilft auf Dauer nicht weiter. Zufriedener ist, wer gelernt hat, dankbar zu sein. Der Autor und Coach Attila Albert macht uns Mut, den Blick auf das zu richten, was gut ist und gut war im Leben.

Dankbarkeit ist die Antwort des Herzens auf das Gute, das uns im Leben widerfahren ist. Auf Menschen, die an uns geglaubt, uns geliebt und gefördert haben, auf Umstände, die für uns günstig waren – manchmal sofort erkennbar, manchmal erst im Rückblick. Das mag abgegriffen klingen, reflektiert aber eine Weisheit, die alle großen Religionen lehren und die in den letzten Jahren auch die Psychologie erkannt hat: Ein dankbarer Mensch ist ein glücklicher Mensch, denn er weiß, dass er nicht allein ist.

Wer dankbar ist, erkennt an, dass er nichts komplett allein erreicht hat, sondern eingebettet war in Beziehungen. Dadurch befreit Dankbarkeit aus der Enge des Egoismus, der irrtümlich glaubt, er verdanke alles sich selbst, brauche niemanden und sei sich selbst genug. Manchmal braucht es einige Lebensjahre, um die stille

Unterstützung eines Ehepartners, Kollegen oder Mitarbeiters würdigen zu können, die die eigenen Pläne erst möglich machte, manchmal braucht es bedauerlicherweise auch erst eine Trennung, um zu dieser Einsicht zu kommen.

Dankbare Menschen realisieren, dass die meisten »Selbstverständlichkeiten« des Lebens keine sind. Frieden, Gesundheit, ein Dach über dem Kopf, genug zu Essen, sauberes Trinkwasser. Dazu muss niemand in die Dritte Welt fahren, ein Gespräch mit den Großeltern kann genügen.

Dankbarkeit weitet den Blick. Die vordrängenden Probleme unseres kleinen Alltags – knapp gefülltes Konto, Ärger mit dem Chef oder Partner, kleinere körperliche Beschwerden – verblassen in dieser Perspektive. Es gibt so viel Gutes im eigenen Leben, wenn man nur hinschaut.

Dankbare Menschen sehen mit zufriedenen Augen auf die Welt um sich herum, der gläubige Mensch zusätzlich nach oben: Er kann Gott dankbar sein für das Geschenk, am Leben zu sein, für die Wunder des Lebens, die Höhen und Tiefen der menschlichen Reise.

Die Bibel spricht davon, dass alles seine Zeit hat: Geboren werden und sterben, einpflanzen und ausreißen, weinen und lachen, wehklagen und tanzen (Kohélet 3,1–8). Diesem Rhythmus folgen wir, wenn wir in guten Zeiten dankbar sind, weil wir wissen, dass auch schlechte kommen werden – und in schlechten Zeiten hoffnungsvoll bleiben und vertrauensvoll, weil wir das Versprechen haben, dass es auch wieder besser wird.

Wer seinen Nächsten mit aufmerksamen Augen beobachtet, wird viele Gründe finden, dankbar zu sein. Der eine ist von seiner Frau verlassen worden, der andere hat die Arbeit verloren oder stöhnt unter bedrückenden Schulden. Verschont geblieben zu sein, ist Grund genug für Dankbarkeit.

Einen Schritt weiter geht, derjenige, dem es gelingt, auch im Verlust einen Gewinn zu sehen. Eine Krankheit kann der Beginn eines neuen, gesünderen Lebens sein, eine berufliche oder private Trennung der wichtige Neuanfang, vor dem man sich immer gefürchtet hat. Hier kann man dankbar sein, dass das Leben eine Entscheidung getroffen hat, der man selbst immer ausgewichen ist.

Kann man lernen, dankbar zu sein? Ja, durch Übung.

- Schreiben Sie jeden Tag fünf Dinge auf, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind – drei Wochen lang. Kleine Dinge (etwa ein Schaumbad nach der Arbeit), große Dinge (zum Beispiel Ihr Kind).
- Bedanken Sie sich bei einem Menschen, der Ihnen im Leben geholfen hat, mit einem Brief. Das kann Ihr ehemaliger Lehrer sein, ein guter Freund, ein hilfreiches Familienmitglied.
- Sprechen Sie Dank aus, besonders gegenüber Menschen, die Ihnen nahe sind. Es fällt uns leichter, Partner, Verwandte und Kollegen zu kritisieren. Bedanken Sie sich bei Ihnen.

Es gibt für all dies keine geheimen Formeln, um sich auszudrücken. Seien Sie ehrlich, lassen Sie Ihr Herz sprechen, auch wenn Sie vielleicht Sorge haben, es könne peinlich oder ungelenk wirken. Ihr Gegenüber hat ein feines Gespür für Echtheit und was Sie ausdrücken wollen. Wer dankbar ist, erlebt unbezahlbare Momente menschlicher Nähe, weil er anderen einen Blick in seine Seele erlaubt und damit belohnt wird, dass andere ihm das selbst gestatten. Manchmal sind es nur Augenblicke oder wenige Worte, aber sie können ein Leben lang nachhallen.

Attila Albert

Foto: flickr.com / Ben DSeidelmann / CC BY 2.0

Beitrag erschien in »unterwegs« 20/2014

© 2020 - Evangelisch-methodistische Kirche