

Dankbarkeit

An der Wursttheke werden Kinder zur Dankbarkeit angehalten. Wenn sie da eine Scheibe Wurst bekommen, dann erinnern Mutter oder Vater sie: »Und wie sagt man?« – »Danke!« Ja, denke ich dann immer, das ist schön, dass sie das lernen. Es gehört sich einfach, dass man sich bedankt und freundlich ist.

Aber das Danke-Sagen ist ja viel mehr als bloß Höflichkeit. Dankbarkeit wirkt wie ein Medikament, wenn man unzufrieden ist und enttäuscht. Ein junger Mann hat mich darauf gebracht, Philipp. Der hat mir geschrieben: »Meine Erfahrung ist, dass es mich glücklich macht, wenn ich dankbar bin. Denn dann konzentriere ich mich nicht mehr auf das, was ich nicht habe, sondern auf das, was ich habe. Das macht mich glücklich, denn das verdrängt die negativen Gedanken und die Sorgen. Manchmal bemühe ich mich bewusst um dankbare Gedanken. Dann zähle ich mir alles auf, wofür ich dankbar sein kann. Das ist dann fast wie ein Gebet. Und: Es wirkt. Es macht mich glücklich, wenn ich nicht so gut drauf bin.«

Dankbarkeit als Medizin gegen die Sorgen. Philipp ist von alleine drauf gekommen. Aber vielleicht können wir einander helfen, das zu entdecken. »Ich versuche jeden Abend, mir klar zu machen, was alles gut gegangen ist« hat mir ein Kollege erzählt. »Das beruhigt mich. Denn meistens geht ja alles gut und klappt. Keinen Unfall gehabt, keinen groben Fehler gemacht, manches auch ganz gut zu Ende gebracht. Das ist ja eigentlich der Normalfall.«

Er hat Recht. Natürlich kann immer was passieren. Und Sie und ich könnten da gleich eine Menge aufzählen, was passiert ist oder passieren könnte. Aber das andere stimmt eben auch. Meistens geht alles gut. Sich das ab und zu bewusst zu machen: Das macht dankbar. Das macht gelassen. Ja, das macht sogar glücklich. Und wenn doch etwas schief geht oder nicht gelingt: Dann hilft die dankbare Rückschau, Vertrauen neu zu entwickeln. So oft hat Gott geholfen und mich bewahrt. Er wird auch diesmal helfen, dass wir durchstehen, was kommt. Ich finde, das ist nicht bloß was für Kinder. »Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich!« (Psalm 106,1) haben sich deshalb schon die Menschen zur Zeit des Alten Testaments gegenseitig erinnert. Auch die wussten, wie gut einem die Dankbarkeit tut. Dass sie ein Medikament ist gegen Mutlosigkeit und Enttäuschung.

Ich glaube, solche Dankbarkeit tut nicht nur mir selbst gut. Sie ist auch gut für unsere Welt. Denn Dankbarkeit lässt einen die Welt anders sehen – und anders mit ihr umgehen. Es ist ja ein Unterschied, ob für mich die Natur und alles, was die Welt mir bietet, Geschenk ist, eine gute Gabe Gottes. Oder ob ich in der Natur nur eine Ansammlung von Rohstoffen sehe. Gelegenheiten, die sich mir bieten und die ich dann möglichst effektiv verwerte. Die Welt wäre dann so eine Art Supermarkt und wer es sich leisten kann, der kauft und legt Vorräte an. Und wer es sich nicht leisten kann? Wer nicht über eine robuste Natur und

Gesundheit verfügt? Der hat Pech gehabt und muss sehen wo er bleibt. Mir macht diese Vorstellung Angst. Und so manche Alltagssorgen nähren sich aus dieser Angst.

»Dankt Gott, denn er ist freundlich!« So gesehen, sieht die Welt anders aus. Denn diese alten Worte erinnern daran: Alles, was wir haben, kommt von Gott. Natur ist Schöpfung, nicht bloß ein Rohstofflager. Meine Gesundheit ist nicht nur Ergebnis von gesunder Ernährung und ausreichend Sport. Sie ist vor allem Geschenk. Gabe Gottes. Begabung, von der ich leben kann.

So ein Geschenk ist wunderbar. Man packt es aus und freut sich. Wie schön – das gehört mir! Meine Begabung... meine Stärke – mein Wohlstand. Herrlich, wenn ich die auspacke und ausprobiere. Schade ist, wenn eine Begabung verkümmert so wie geschenkte Pralinen, die im Schrank liegen und vergessen und schlecht werden. Es ist traurig, wenn Wohlstand in Safes und Depots verwahrt wird, wo er doch so vielen ihr Leben freundlicher und einfacher machen könnte.

Und Gottes Gaben können ja nicht nur mich, sondern auch andere glücklich machen. Auch das zeigt mir der andere, der dankbare Blick auf das, was ich habe. Gott schenkt seine Gaben für alle seine Geschöpfe. Jeder soll genug haben. Und Gottes gute Gaben reichen ja auch für alle. Könnten sie jedenfalls. Wenn wir nur ein bisschen großzügiger damit wären. Wenn wir die reichlichen Gaben und Begabungen nicht ängstlich und kleinlich nur für uns behalten würden. Dann würde es für alle reichen. Dann könnten die glücklich sein, die etwas bekommen. Und die, die etwas zu geben haben auch. Denn Dankbarkeit macht glücklich. Da hat Philipp recht.