

Dankbarkeit

Der Undank ist immer eine Art Schwäche. Ich habe nie gesehen, dass tüchtige Menschen undankbar gewesen wären.

J. W. v. Goethe

Dankbarkeit ist Denkarbeit. Undankbarkeit ist Gedankenlosigkeit. Man könnte auch sagen, wer am Morgen eines Tages so gar nichts findet, worüber er froh in seinem Leben ist und den Tag gleich mit Klagen beginnt, hat sich noch keine Zeit genommen, nachdenklich zu sein. Aus der Soziologie ist bekannt, dass man die eigenen Lebensumstände durch sogenannte Abwärtsvergleiche beschönigen kann. Diese psychologische Technik ist nicht gemeint. Trotzdem ist es wohl so, dass es uns gegenwärtig wohl meistens gut geht, wenn wir uns nicht so daran gewöhnt hätten, mehr auf die unerfüllten als auf die erfüllten Bedürfnisse zu achten und ängstlich an morgen zu denken. Es gibt durchaus sinnvolle Abwärtsvergleiche wie z. B. „aus der Sicht von Ghana geht es uns relativ gut“, weil wir dadurch lernen, die Sorgen unserer eigenen kleinen Welt in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Dankbarkeit hängt nicht vom Geld oder äußeren Umständen oder von Reichtum ab. Warum sind sonst die Reichsten oft am unzufriedensten?

Die magische Kraft der Freude entfesseln wir am unmittelbarsten durch Dankbarkeit für alles, was wir Tag für Tag an Erfreulichem erfahren. Jeder Impuls der Dankbarkeit trägt dazu bei, dass sich die guten Einflüsse und Wirkungen in unserem Leben vervielfachen. Denn Dankbarkeit öffnet uns für die Freuden des Lebens. Wir lernen dadurch, uns für das ersehnte Gute dankbar, aufgeschlossen und empfangsbereit zu halten.

Dankbarkeit vollzieht eine innere Umstellung zum Positiven, die uns nicht mehr bemängeln lässt, dass die Rosen Dornen tragen, sondern uns mit Freude darüber erfüllt, dass neben den Dornen so schöne Rosen blühen. Was ist denn wichtiger, die Dornen oder die Rosen?

Wenn wir auf Menschen treffen, deren Wesen auf Freude gestimmt ist, finden wir als wesentlichen Charakterzug immer Dankbarkeit. Folgendes Gedicht mag dazu anregen, sich von einer Vielzahl von Anlässen zur Dankbarkeit im eigenen Leben zu überzeugen:

Ich habe die Faser nicht gesponnen,
die Stoffe nicht gewebt,
die ich am Leibe trage.

Ich habe nicht gelernt,
zu schlachten, zu pflügen und zu säen,
und bin doch nicht verhungert.

Ich kann nicht Trauben keltern
und trinke doch den Wein.

Wer mich ansieht, sieht viele andere nicht,
die mich ernährt, gelehrt, gekleidet,
die mich geliebt, gepflegt, gefördert haben.

Mit jedem Schritt gehen viele Schritte mit.
Mit jedem Dank gehen viel Gedanken mit.

Arnim Juhre

Praxis für Wegbegleitung, Psychologie und Psychosomatik

Hartmut Rademacher
Telefon: 0711-3180831

E-Mail: Hartmut.Rademacher@t-online.de
Internet: www.wegbegleitung.de