

Ein Lebensstil der Dankbarkeit

Es hat heilende Kraft, die Aufmerksamkeit vor allem auf das Gute im täglichen Erleben zu lenken

Eigentlich gibt es da ja ganz viele Dinge, für die wir im Alltag einfach so zwischendurch „Danke“ sagen könnten. Genau genommen, gibt es fast mehr Dinge, über die man sich besser freut, als sich zu ärgern. Die Welt so zu sehen, ist auch gesundheitlich sinnvoll. Denn wer mehr Dankbarkeit empfindet, kann besser schlafen – wussten Sie das?

Von Karin Vorländer

„Es ist leicht, in einem Zustand der Dankbarkeit zu sein. Zweimal pro Woche bringe ich meinen Müll zur Bordsteinkante, und jemand holt ihn ab. Was für ein Geschenk“, findet der Bestsellerautor John Strelecky. Und in der Tat: Es gibt in unserem Leben sehr, sehr viel Gutes, das wir nicht uns selbst verdanken. Menschen vor uns oder Menschen neben uns haben es erfunden, entwickelt, stellen es für uns her, sorgen dafür, dass wir es genießen und nutzen können. Denken wir nur an die tägliche Tasse Kaffee oder an unsere Kleidung, die größtenteils in Asien gefertigt wird. Wie arm wären wir dran, wenn wir für alles selbst sorgen müssten.

Es lohnt einmal zu überlegen, wie viel Gutes zu unserem ganz normalen Alltag gehört, was und wer unser Leben erleichtert, sicherer, bequemer oder schöner macht. Ein Beispiel? Haben Sie schon einmal bewusst wahrgenommen, welche Wohltat eine gute Matratze oder ein beheizbares Haus ist? Was im Leben verdanke ich anderen Menschen? Wer sind die Menschen, die mich „ernährt, gelehrt, gekleidet haben, die mich geliebt, gepflegt gefördert haben?“

„Ich hab die Faser nicht gesponnen, die Stoffe nicht gewebt, die ich am Leibe trage. Ich habe nicht die Schuhe, die Schritte nur gemacht. Ich hab die Trauben nicht gekelert und trinke doch den Wein“, so formuliert der Liedermacher Fritz Baltruweit in einem seiner Lieder.

Dankbar sein auch für dunkle Tage?

Wohltaten im Alltag fallen oft genug erst dann auf, wenn sie ausfallen. Strom, sauberes Wasser, Heizung, ärztliche Hilfe, stets gefüllte Regale in den Läden, Telefon, Internet, Sicherheit, alles erscheint uns selbstverständlich. Wie wäre es, sich einmal die Mühe oder den Spaß zu machen, allein oder gemeinsam mit anderen ein „Alphabet der Alltagswohltaten“ aufzuschreiben? Etwa von A wie Anruf

beantwortet oder Abendessen bei Kerzenschein über K wie Kinderlächeln bis hin zu Z wie „Zahnersatz“?

Beratungspsychologin Juliane Dreisbach schlägt vor, sich täglich zu fragen: „Was ist mir heute geglückt? „Was oder wer hat mich heute bereichert, angelächelt, mir Gutes getan?“ Wer regelmäßig mindestens drei

Müdigkeit und geringeren Mengen an Entzündungsmarkern, die sich auf die Herzgesundheit auswirken, zusammenhäng“, berichtet Paul J. Mills, Professor an der University of California in der Fachzeitschrift „Spirituality in Clinical Practice.“

rand, Musik oder einfach ein paar Minuten in der Sonne sitzen. Es ist, als sei die Aufmerksamkeit für das Gute im Leben eine Art Brennglas, durch die sich die Wirkung des Gedankens verdichtet, wie das Licht, das durch eine Lupe fällt.

Grundsätzlich ist ein Lebensstil der Dankbarkeit nicht einfach da. Er

zur Dankbarkeit findet. Es bleiben Narben, die für immer schmerzen. Dafür muss sich niemand schämen oder sich genötigt sehen, die dunklen Tage mit Sätzen wie „Wer weiß, wofür das gut war“ zu überspielen.

Aus schweren Zeiten kann Gutes wachsen

Und dennoch kann aus schweren Zeiten auf geheimnisvolle Weise Gutes wachsen. Die Erfahrung, dass auch ein beschädigtes Leben kostbar ist, dass ein Leben nicht perfekt und vorbildlich sein muss, sondern sozusagen komplettes Stückwerk sein darf, kann genau wie die erlösende Einsicht, an Brüchen wachsen und aus Fehlern lernen zu dürfen, zum eigenen Reifen beitragen. Menschen, die über dem eigenen schweren Geschick nicht bitter, sondern barmherzig mit sich oder anderen werden, sind für ihre Umgebung nicht selten eine Wohltat.

Aber es gibt durchaus auch Situationen, für die man nicht dankbar sein kann. Für Kriege und Hunger, für Umweltvernichtung und -gefährdung muss niemand dankbar sein. Es wäre zudem zynisch, sich auf die Wohltaten im eigenen Leben zu konzentrieren und dagegen die miserablen und bedrückenden Lebensbedingungen von Abermillionen Menschen lediglich als Kontrastmittel zur Darstellung für das Gute im eigenen Leben zu benutzen.

Wäre es nicht fatal, wenn aus der Dankbarkeit nicht die Kraft zum Teilen und zum Mitgefühl erwüchse? Die Bereitschaft, Zeit und Fantasie einzusetzen, Herz und Portemonnaie zu öffnen, könnte eine wesentliche und wichtige Folge aus der Entdeckung sein, wie viel Gutes im eigenen Leben steckt. Niemand von uns hat sich das Land, die Zeit und die Familie ausgesucht, in die er hineingebohren wurde und in dem er aufwuchs. Es ist nicht das eigene Verdienst, an diesem Ort der Welt zu leben, an dem es relativen Wohlstand und Sicherheit für den allergrößten Teil der Bevölkerung gibt.

Deshalb sollte zu einem Lebensstil der Dankbarkeit auch der Abschied von dem Satz gehören „Wie es im Rest der Welt aussieht, daran kann man nichts machen.“ Gefragt ist jeder Einsatz für eine Welt, in der möglichst viele Menschen Grund zur Dankbarkeit haben und die auch für die kommenden Generationen noch lebenswert ist.



Eine Blume am Wegesrand: Sie zu entdecken macht glücklich. Foto: pixello/Rainer Sturm

Dinge notiert, die den Tag hell gemacht haben, wird einen anderen Blick auf das eigene Leben entwickeln, ist ihre Erfahrung.

Die Dankbarkeit für das Gute im Leben hat nicht nur positive Auswirkungen auf die eigene Stimmung, sondern auch auf die Gesundheit. Positives zu erkennen und dankbar dafür zu sein, verbessert die mentale und körperliche Gesundheit von Patienten, die unter einer Herzschwäche leiden. „Wir haben herausgefunden, dass mehr Dankbarkeit mit einer besseren Stimmung, besserem Schlaf, weniger

Dankbar wird man nicht auf Befehl. Bei Kindern, die etwas geschenkt bekommen, heißt es oft: „Wie sagt man?“ Und dann kommt ein pflichtgemäßes „Danke“. Einsichtige Erwachsene verzichten darauf, das Pflicht-Dankeschön einzufordern. Denn die Freude im Gesicht spricht ihre eigene Sprache. Wer dankbar und bewusst leben will, sollte den großen und kleinen Freuden im Hier und Heute nachspüren. Ein freundlicher Gruß, ein Kinderlächeln, eine gute Mahlzeit, eine Blume am Weges-

muss tatsächlich eingeübt werden.

Wie alles, was wichtig ist, braucht das Zeit und Übung. Es ist weitverbreitet, eher das zu sehen, was nicht klappt. „Alles, was unsere Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommt, wächst und gedeiht“, sagt die Volksweisheit. Warum also die Aufmerksamkeit nicht ganz bewusst auf das Lenken, was mir an Gutem widerfahren ist und widerfährt?

Hirnneurologen bestätigen, dass wir wesentlich von dem geprägt werden, was und wie wir denken und worauf wir uns in der Wahrnehmung konzentrieren. Es gibt allerdings Verluste und Erfahrungen im eigenen Leben, die sind und bleiben so schmerzhaft, dass sich kein Grund