

## Einleitung

Eine Freundin erzählte:

«Als Kinder wurden wir dazu angehalten, immer sehr freundlich zu danken, wenn wir etwas geschenkt bekommen haben. Mein Buder war vielleicht sechs, sieben Jahre alt, als er von seinem Patenonkel ein grosses Geburtstagsgeschenk bekommen hat. Weil er dem Götti besonders höflich danken wollte, stellte sich mein Bruder vor ihn hin, reicht ihm die Hand und sagte ernsthaft: «Danke, Götti, aber es isch nid dr Red wärt!»

Vielleicht hat man euch als Kind auch beigebracht, für alles zu danken.

Bei uns gibt es ja noch immer die Frage an Kinder, wenn sie etwas bekommen: «Wie seit me?»

Danken, Dankbarsein gehört zu unserer westlichen Kultur.

Und ich bin sicher, dass es im Leben von uns allen bereits eine ganze Menge an Dankbarkeit gibt.

Was ich heute Morgen an euch weitergeben will, sind drei Dinge:

- Ich will aufzeigen, was für ein *Geschenk* Dankbarkeit ist, und welch *gewaltiges Potenzial für ein glückliches, gesundes Leben* darin liegt.
- Ich will euch 'gluschtig' machen, *Dankbarkeit noch viel öfter auszudrücken als bisher – Menschen und Gott gegenüber*
- Und ich will euch *Ideen, Anregungen* dazu geben, wie ihr noch dankbar werden und *dankbar bleiben* könnt, *auch wenn das Leben gerade kein Zuckerschlecken ist*

## 1. Dankbarkeit als Geschenk entdecken

Gerade weil wohl die meisten von uns als Kind gelernt haben, dass danken eine Pflicht ist – «Wie seit me?» - tut die Sicht gut, die uns die **heutige Glücksforschung** vermittelt.

Auf Grund von vielen Studien, die es inzwischen über den Zusammenhang von Dankbarkeit und Glücksempfinden gibt, fasst die Glücksforschung ihre Erkenntnisse in den Satz zusammen:

**«Dankbarkeit ist der kürzeste Weg zum Glück.»**

Ich werde euch gleich eine Fülle von spannenden Fakten zeigen, die uns die Glücksforschung heute liefert.

Aber zuerst möchte ich noch einen Moment bei dieser Aussage verweilen:

«Dankbarkeit ist der kürzeste Weg zum Glück.»

**Habt ihr schon mal darüber nachgedacht, dass Dankbarkeit keine Pflichtübung ist, sondern ein gewaltiges Geschenk?** Dass Dankbarkeit nicht nur höfliches Verhalten ist jenen gegenüber, denen wir etwas verdanken, sondern zuerst und vor allem eine Haltung, die sich zutiefst wohltuend auf uns selber und dann sofort auch auf unsere Beziehungen auswirkt?

Seit ein paar Jahren ist die Forschung daran, genau das zu entdecken.

Und nun werde ich euch eine ganze Menge an Fakten zumuten.

In «Das grosse Tagebuch der Dankbarkeit» fragen die Autoren, Dr. med. Beate Guldenschuh-Fessler und Dr. Roman Fessler:

**«Wussten sie, dass man nicht gleichzeitig deprimiert und dankbar sein kann?»**

Das hängt damit zusammen, wie unser Hirn aufgebaut ist.

Unser Hirn ist in verschiedene Regionen aufgeteilt, die genau definierte Aufgaben haben. Wenn ich dankbar bin, wird eine andere Hirnregion aktiviert, als wenn ich deprimiert bin. Negative Gefühle und Gedanken aktivieren den rechten Frontallappen, dankbare, gute Gedanken und Gefühle aktivieren den linken Frontallappen.

Und hier gibt es nur ein entweder-oder: Entweder arbeitet der rechte Frontallappen oder der linke. Beide gleichzeitig, das geht nicht.

Wir leben ja in einer Zeit, in der man Bilder vom Hirn und von seiner Tätigkeit machen kann – etwas, was mich sehr fasziniert. Und solche Bilder, Hirnscans, zeigen etwas absolut Erstaunliches: Bei Menschen, die mehrheitlich Negatives denken, reden und empfinden, ist der rechte Frontallappen viel stärker ausgebildet, als der linke. Und umgekehrt! Wer also viel Positives denkt, redet, empfindet – und dazu gehört Dankbarkeit – bei dem ist der linke Frontallappen eindeutig grösser als der Rechte. Und das bedeutet: Es wird immer leichter, entweder negativ oder positiv zu denken und zu empfinden, je nachdem, welcher Teil des Gehirns stärker ausgebildet ist.

Das Beste dabei: ***Es ist nie zu spät zum Umschalten!***

Wenn also jetzt jemand dasitzt und denkt: «Hmm, jetzt habe ich ein Leben lang eher das Negative im Leben gesehen, negativ gedacht, negativ empfunden, jetzt bin ich zu alt zum Umschalten!» - dann heisst die gute Nachricht: Ganz und gar nicht! Unser Gehirn bleibt bis zu unserem letzten Atemzug formbar. ***Niemand ist zu alt, um Dankbarkeit einzutrainieren und sich und andere dadurch glücklich/er zu machen!***

Damit sind wir bereits eingetaucht in erste Erkenntnisse, die uns die Hirnforschung im Zusammenhang mit Dankbarkeit liefert:

- ***Dankbarkeit und deprimierte Gefühle schliessen sich gegenseitig aus.***  
Das geht soweit, dass Studien zeigen: Dankbarkeitsübungen heben das Glücksniveau so stark an, dass sie Antidepressiva bei leichten und mittelschweren Depressionen ersetzen kann.
- ***Dankbarkeit kann trainiert werden,*** und je mehr wir uns im Ausdrücken von Dankbarkeit üben, desto leichter fällt es uns, weil die dafür zuständige Hirnregion sich vergrössert.
- Und: ***Es ist nie zu spät, um mit dem Ausdrücken von Dankbarkeit zu beginnen.*** Unser Hirn ist so erstaunlich und wunderbar geschaffen, dass jeder Gedanke, den wir denken, Spuren im Hirn hinterlässt – und zwar so stark, dass bereits nach drei Wochen, in denen wir bewusst immer wieder dasselbe denken, auf Bildern unseres Hirns neue Hirnstrukturen zu sehen sind. Und das unabhängig von unserem Alter!

Was für ein Geschenk!

Aber das ist erst ein ganz kleiner Teil dessen, was mit uns geschieht, wenn wir regelmässig Dankbarkeit ausdrücken.

In einer Studie hat man Studenten in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die eine Gruppe sollte 10 Wochen lang jede Woche fünf Dinge notieren, für die die Studenten dankbar waren.

Die andere Gruppe sollte ebenfalls 10 Wochen lang jede Woche 5 Ereignisse notieren, die den Studenten im Rückblick auf die Woche spontan einfielen. Also auch negative Dinge wie: Eine Prüfung nicht bestanden. Hatte eine Reifenpanne. Streit mit dem Partner etc.

Die Studenten wussten nicht, dass es in dieser Studie um die Auswirkungen von Dankbarkeit ging, sondern es wurde ihnen gesagt, dass es bei der Studie um Sprachforschung ging.

Nach Abschluss des Experiments stellte man fest, dass sich die Studenten aus der Dankbarkeitsgruppe im Vergleich zu jenen aus der anderen Gruppen

- besser fühlten, was ihr Leben als Ganzes betraf
- dass sie der kommenden Woche optimistischer entgegensahen als die anderen
- dass sie weniger körperliche Beschwerden hatten
- und sogar, dass sie bedeutend mehr Zeit für Fitness aufwandten

*(Quelle: Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life / Robert A. Emmons, University of California, Davis Michael E. McCullough, University of Miami in: Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 2, 377–389 0022-3514)*

***Es scheint, dass nicht nur die Seele aufatmet, wenn sie mit Dankbarkeit versorgt wird, sondern auch unser Körper.***

Ein weiteres Experiment bestätigt diese Annahme:

Patienten, deren Herz nicht mehr die volle Leistung erbrachte, die also eine leichte Herzinsuffizienz hatten, wurden angeleitet, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Wieder gab es eine

Kontrollgruppe von Patienten mit einer vergleichbaren Herzinsuffizienz, die kein solches Tagebuch führten. Der für die Studie verantwortliche Arzt, Dr. Paul J. Mills schreibt:

*«Wir stellten fest, dass bei jenen Patienten, die täglich in ihr Dankstagebuch schrieben, gleich mehrere Entzündungsmarker sanken. Gleichzeitig erhöhte sich die Herzfrequenzvariabilität, was mit einem geringeren Infarktisiko gleichzusetzen ist.»*

Mills folgert, dass das Dankbarkeitstagebuch eine einfache Methode darstellt, die Herzgesundheit zu verbessern.

Die Mediziner erklären sich dieses Resultat damit, dass Dankbarkeit offenbar den Vagusnerv aktiviert, der für die körperliche Entspannung zuständig ist. Chronischer Stress kann so gesenkt werden, was zu Gelassenheit führt, sagt Mills. Und Gelassenheit wiederum tut unserem Herzen wohl.

*(Quelle: The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients / Paul J. Mills, Laura Redwine, Kathleen Wilson, Meredith A. Pung, Kelly Chinh, Barry H. Greenberg, Ottar Lunde, Alan Maisel, and Ajit Raisinghani, University of California, San Diego Alex Wood, University of Stirling; Deepak Chopra, University of California, San Diego, and Chopra Center for Wellbeing, Carlsbad, California; in: Spirituality in Clinical Practice 2015, Vol. 2, No. 1, 5–17, © 2015 American Psychological Association)*

Das ist jetzt gerade ziemlich viel Wissenschaft – ich weiss.

Aber ich möchte euch trotzdem gern noch ein paar weitere Entdeckungen vorstellen, die man gemacht hat:

**Dankbarkeit steigert nicht nur das Glücksgefühl und bewirkt körperliche Entspannung, es senkt auch den Cholesterinspiegel.** Was wiederum das Risiko eines Infarkts verringert.

Das absolut Erstaunliche an dieser Studie: Die Studienteilnehmer haben nichts anderes gemacht, als während vier Wochen jede Woche jemandem einen **Dankbarkeitsbrief** geschrieben.

Einen meiner Dankbarkeitsbriefe würde ich an Vreni Jörg schreiben.

Vreni wurde meine Seelsorgerin, als ich während des Theologiestudiums zu entdecken begann, dass der christliche Glaube etwas ganz anderes ist, als bestimmte Dinge über Gott und Menschen «zu glauben». Etwa in der Hälfte des Theologiestudiums ging mir plötzlich auf: **«Glauben an den dreieinigen Gott Vater-Sohn-Geist bedeutet, eine wundervolle Liebesbeziehung mit diesem Gott zu leben.»** Und da kam Vreni Jörg ins Spiel. Sie hat mir diese innige Lebens- und Liebesgemeinschaft mit dem dreieinigen Gott vorgelebt. Und mich mit viel Weisheit angeleitet, wie ich tiefer in diese Beziehung eintauchen kann.

In meinem Brief an Vreni würde zum Beispiel stehen:

*Erinnerst du dich noch daran, wie ich dich am Samstagabend vor meiner ersten Predigt in Koppigen voller Panik angerufen und gesagt habe: «Hilfe! Ich habe noch keine Predigt für morgen zusammen!» Du hast in aller Seelenruhe zurückgefragt: «Hast du schon was zum Abendbrot gegessen? – Nicht! Dann mach das jetzt. Ich werde in dieser Zeit für dich beten, und wenn du dich wieder hinter die Predigt machst, wird dir Gott schon etwas zufallen lassen.» Genauso war es! Danke, liebe Vreni. Du hast mir mit deiner bodenständigen Weisheit und deinem Vertrauen in Gott ein riesiges Geschenk gemacht!»*

Möglicherweise regt die Idee mit den Dankesbriefen ja die eine oder andere unter uns an, das auch mal zu versuchen.

Aber zurück zu den wissenschaftlichen Studien.

Bei allen Probanden, die Dankbarkeitsübungen gemacht haben, stellte man ausserdem fest, dass sie **besser schlafen konnten und am Morgen entsprechend erfrischt aufgewacht sind.**

Ist doch genial, oder?! Schlafprobleme damit bekämpfen, dass wir uns beim Einschlafen überlegen: Wofür kann ich heute danken?

Kennt jemand von euch das wunderbare Büchlein von Antje Sabine Nägeli: *«Umarme mich. Gebete voller Hoffnung»?*

Darin schreibt sie unter der Überschrift: *Dankbarkeit empfinden  
Noch einmal ausbreiten*

*die Fundsachen des Tages:  
den leuchtenden Guten-Morgen-Gruss  
des Himmels,  
das Lachen der Kinder  
unter meinem Fenster,  
die Einladung der Freundin  
zum Tee,  
die Momente der Stille  
inmitten der Unruhe,  
den Regenschauer,  
der den Duft der Erde weckte,  
das fröhliche Grusswort  
der Nachbarin,  
der Besuch der kleinen Katze.*

*Auch wenn Bedrückung  
nicht ausblieb:  
Der Tag war gut.  
Dank sei dir,  
aus dessen Händen  
ich Freundliches empfang.*

Merkt ihr: Es können völlig alltägliche, kleine, ja unscheinbare Dinge sein, die uns Grund zum Danken liefern. Alles, was uns guttut, ist ein Grund zum Danken.

**Welche Fundsachen des gestrigen Tages – oder auch schon nur von heute Morgen – fallen euch ein, für die ihr dankbar sein könnt?**

Dankbarkeit wirkt sich auch positiv auf unsere **Beziehungen** aus.

Man hat festgestellt, dass Menschen, die regelmässig ihre Dankbarkeit ausdrücken, eher bereit sind, anderen Menschen zu helfen, als Menschen in der Kontrollgruppe, die keine Dankbarkeit trainiert haben.

Und dankbare Menschen neigen weniger zu negativen Gefühlsausbrüchen wie Wut, Frustration Ärger.

Könnt ihr euch vorstellen, wie wohltuend sich das in Beziehungen auswirkt?

Wenn ihr also ein Kind habt, das zu Wutausbrüchen neigt – warum nicht damit beginnen, mit diesem Kind spielerisch Dankbarkeit einzuüben? Zum Beispiel, indem ihr **ein abendliches Dankbarkeitsritual** einführt, auf das sich das Kind freut:

Vielleicht zeichnet ihr mit dem Kind zusammen auf, wofür ihr dankbar seid.

Vielleicht nehmt ihr es auf den Schoss und dankt Gott zusammen für das Gute dieses Tages.

Vielleicht erzählt ihr dem Lieblingsplüschtier des Kindes, wofür ihr dankbar seid,

oder ihr versucht, mit den Buchstaben des Alphabets ein Wort zu finden, das ausdrückt, wofür ihr danken könnt: A – Aufstehen können ohne fremde Hilfe, B – Badezimmer, sauber, warmes Wasser, C – coole Klassenkameraden, D – Dinosaurierbuch, E – Eltern ....

Sicher habt ihr noch viele weitere Ideen, wie so ein Abend-Dankesritual mit den Kindern aussehen könnte.

So, ich denke, das sind für heute genug Fakten aus der Glücksforschung.

*Ich habe viele davon dem 3 in 1 Selbsthilfebuch von Dr. Beate Guldenschuh-Fessler und ihrem Mann, Dr. Roman Fessler, entnommen. Darin findet ihr viele weitere Fakten, wenn es euch interessiert. (Quelle: Dr. Beate Guldenschuh-Fessler, Dr. Roman Fessler, *Glücklich sein. Glaubenssätze auflösen. Dankbarkeit leben.* Verlag Mensch, 2022)*

Ich hoffe, dass ich euch mit diesem ersten Teil ins Staunen bringen konnte darüber, wie unglaublich wohltuend Dankbarkeit sich auf unsere Seele, auf den Körper und sogar auf unser Zusammenleben auswirkt! Was für ein Geschenk!

## **2. Werben darum, Dankbarkeit Gott und Menschen gegenüber auszudrücken**

Über die trockene Art von uns Emmentalern gibt es ja viele Witze. Zum Beispiel darüber, dass sich eine Frau bei ihrem Mann beschwert: «Jetzt sind wir schon über zwanzig Jahre verheiratet, und du sagst mir gar nie, dass du mich liebst. Das verunsichert mich. Hast du mich überhaupt noch lieb?» Und er schaut sie bass erstaunt an und sagt: «Wie kommst du denn darauf? Das habe ich dir doch bei der Hochzeit gesagt!

Vielleicht geht es uns mit dem Ausdrücken von Dankbarkeit manchmal ähnlich: Warum Worte machen über etwas, was doch klar ist?!

Meine Freundin weiss doch, dass ich ihr dankbar bin für unsere Freundschaft.

Mein Mann weiss doch, dass ich dankbar bin dafür, dass er das Auto wäscht und in den Service bringt.

Meine Kinder wissen doch, wie dankbar ich bin für sie.

Mein Arbeitskollege weiss doch, dass ich dankbar bin für unsere gute Zusammenarbeit.

Warum noch Worte verlieren darüber?

Weil es so gut tut. Und glücklich macht. Die anderen und auch mich.

Vor ein paar Jahren hat mir eine Freundin das Buch von Ann Voskam geschenkt:

*Tausend Geschenke. Eine Einladung, die Fülle des Lebens mit offenen Armen zu empfangen.*

Beim Auspacken dachte ich im ersten Moment: Ach, wieder eins dieser unzähligen Ratgeber-Bücher, die einem bewusst machen, was man noch alles tun sollte, damit das Leben irgendwie gut wird und gelingt!

Heute sage ich: Das ist eins der wenigen Bücher, die ich nicht mehr hergeben möchte.

Es ist nämlich kein Ratgeber-Buch, sondern ein tief persönlicher Bericht darüber, wie Ann Voskamp aus einer depressiven und oft überforderten Farmersfrau und Mutter von sechs Kindern zu einer Frau wurde, die Freude am Leben fand.

Ann hat als Kind miterlebt, wie ihre zweijährige Schwester von einem Laster überrollt wurde und starb. Diese Tragödie hat die ganze Familie verändert. Die Mutter wurde so schwer psychisch krank, dass sie von da an einen grossen Teil der Zeit in Kliniken verbracht hat. Der Vater, vorher ein frommer Mann, hat Gott nicht mehr vertrauen können. Die Kinder waren grösstenteils allein mit ihrer Not, ihrem Schmerz. Ann hat früh damit begonnen, sich zu ritzen und hatte dauernd mit depressiven Zuständen zu kämpfen. Auch die geduldige, verständnisvolle und zärtliche Liebe ihres Mannes hat daran nichts geändert. Und auch der Glaube an einen guten Schöpfergott, den Ann sich bewahrt hat, nicht.

Eines Tages schlug eine Freundin Ann vor: «Du machst doch für alles und jedes Listen, Ann. Warum legst du dir nicht eine Liste an mit all den Dingen, wofür du dankbar sein kannst? Und hör nicht auf damit, bis du tausend Dinge beisammenhast!»

Ann hat sich dieser Herausforderung gestellt. Von da an lagen überall im Haus Zettel, auf denen Ann notierte, wofür sie dankbar war.

1. *Morgenlicht auf den alten Holzdielen*
2. *Eine dicke Marmeladenschicht auf dem Toast*
3. *Der Ruf des Eichelhähers hoch oben auf der Fichte*

...

55. *lange, geflüsterte Gebete*

56. *Küsse in der Nacht*

...

118. *das Knacken der Holzscheite im Feuer*

119. *Kekse, die noch warm sind*

Anfangs war das eine recht anstrengende Übung. Aber je länger Ann Ausschau hielt nach Dingen,

für die sie dankbar sein konnte, desto leichter fiel es ihr. So, dass sie eines Tages vor einem Riesenberg von schmutzigem Geschirr stand – Abwaschmaschine hatte sie keine – und plötzlich sieht sie es: *bunte Seifenblasen im Sonnenlicht*:

*Sonnenstrahlen brechen sich an der Aussenseite des Schaumberges ... erleuchten das Innere der Bläschen ... überlagern sich, schillern in allen Farben. Mein Schaumberg funkelt violett, tiefrot, blau-grün und gelb-gold, so schön wie das metallische Glänzen von Rabenflügeln, ausgegossene flüssige Farben, schimmerndes Licht auf Spühlwasser-Wellen.*

362. *bunte Seifenblasen im Sonnenlicht*

Erstaunt stellt Ann nach ein paar hundert Geschenken, für die sie dankbar ist, fest:  
«Die Depressionen haben mich nicht mehr im Griff. Immer öfter kann ich Freude spüren.»

Und noch etwas geschieht. Ann's Beziehung zu Gott verändert sich. Sie erlebt, wie die Dankbarkeit sie immer tiefer in die spürbare Gemeinschaft mit Gott zurückbringt. Sie notiert:

*Gnade, Dankbarkeit, Freude.*

*Ein Dreigestirn, drei Sterne, die in der Nacht leuchten.*

*Eine dreifache Schnur, die ein Leben lang hält. Habe ich den Weg in ein erfülltes Leben gefunden?*

(Quelle: Ann Voskamp, *Tausend Geschenke. Eine Einladung, die Fülle des Lebens mit offenen Armen zu empfangen*; GerthMedien, 2014 / S. 41)

Ann Voskamp gehört zu jenen Menschen, die sich den Zugang zu einem von Dankbarkeit geprägten Leben erkämpfen mussten. Und dabei hat sie Leben in Fülle entdeckt.

Mein Zugang zur Dankbarkeit ist ein ganz anderer. Auch da steckt eine Geschichte dahinter. Ich bin in einer von Dankbarkeit durchtränkten Umgebung aufgewachsen.

Das hat wesentlich mit meiner Mutter zu tun.

Meine Mutter war Deutsche. Sie ist in Ostpreussen aufgewachsen.

Als 1945 die russische Front immer näher an ihr Städtchen heranrückte, wurde der Ort evakuiert. Meine Mutter und Grossmutter versuchten, zusammen mit Tausenden anderen, vor den russischen Truppen in den Westen Deutschlands zu fliehen. Es gelang nicht. Sie wurden eingeholt. Die russischen Soldaten wählten aus dem Flüchtlingstreck alle Männer aus und jene, die jung und robust genug schienen für die Arbeit in einem Kriegsgefangenenlager. Meine Mutter, damals 18 Jahre alt, gehörte dazu.

Auf dem langen und schrecklichen Transport der Frauen nach Sibirien begann meine Mutter, die anderen Frauen zu beobachten.

Da gab es Frauen, die Karten dabei hatten und sich gegenseitig immer wieder die Karten legten und so ihr Schicksal vorauszusagen versuchten.

Es gab Frauen, die völlig depressiv wurden und alle Lebenskraft verloren.

Es gab Frauen, die ihre Wut und Verzweiflung herausschrien und heraus fluchten.

Und es gab Frauen, die beteten. Meine Mutter bemerkte, dass eine stille Getrostheit von diesen Frauen ausstrahlte.

Sie wollte haben, was diese Frauen hatten.

Als Kind war sie eine Zeitlang in der Kinderstunde gewesen, die von einer Diakonisse geleitet wurde. Aber dann kamen andere Einflüsse und Gott spielte im Leben meiner Mutter keine Rolle mehr.

Jetzt hätte sie gern gebetet. Aber Gott um etwas bitten, das fand sie schäbig, nachdem Gott ihr so lange gleichgültig gewesen war. «Was könnte ich denn sonst beten?» überlegte sie.

Und dann fiel ihr plötzlich ein: «Als die Soldaten mich von unserem Pferdewagen heruntergeholt haben, hat meine Mutter mir noch schnell einen Löffel und einen Kamm zugesteckt. Kaum eine andere der Frauen hier hat diesen Luxus – einen Löffel und einen Kamm!» Und so war das erste Gebet meiner Mutter seit ihrer Kindheit ein Dankgebet:

«Lieber Gott – wenn es dich gibt: Danke für den Löffel und den Kamm!»

Ich bin mit dieser Geschichte aufgewachsen, habe sie immer und immer wieder hören wollen. Diese Geschichte hat mich geprägt. Und dazu eine Mutter, die in einer dankbaren Haltung gelebt und die uns Kindern Dankbarkeit vorgelebt hat.

Es war für mich kein Kampf darum, dankbar zu werden, wie bei Ann Voskamp. Dankbarkeit ist in meinem Leben ein Segenserbe, das unsere Mutter an uns drei Mädchen weitergegeben hat.

Noch etwas hat Mutters Dankes-Geschichte in mir bewirkt:

Ich habe durch sie miterlebt, dass Dankbarkeit auch unter furchtbaren Umständen möglich ist. Dr. Edith Eger, die mit 16 Jahren nach Auschwitz kam und das Konzentrationslager überlebt hat, sagt: «Wir haben immer eine Wahl, worauf wir uns konzentrieren wollen: Auf das, was wir alles nicht / nicht mehr haben – oder auf das, was wir (noch) haben.» In ihrer Arbeit als Psychologin mit schwer traumatisierten Menschen, war das ihr Ansatz: **Konzentrier dich nicht auf die Verluste, auf den Mangel, auf das Schreckliche in deinem Leben. Konzentriere dich auf das, was du hast, was an Gutem da ist und was an Gutem noch kommen kann.** Vielleicht hatte sie darum mit diesem Ansatz so grossen Erfolg, weil er nicht Theorie war, sondern das, was ihr selber zu einem neuen, erfüllten Leben verholfen hat, obschon sie buchstäblich durch die Hölle gehen musste.

(Quelle: Dr. Edith Eger, In der Hölle tanzen, btb, 2.Aufl. 2019)

Sicher hat die Dankesgeschichte meiner Mutter und die in ihr gewachsene Verbundenheit mit Gott auch dazu beigetragen, dass es für mich ganz normal war, meinen Dank an Gott zu richten. Und doch hat es eigene Entscheidungen, eigene Erfahrungen, meinen ganz persönlichen Weg gebraucht, bis aus kindlich-vertrauensvollen Dankgebeten innig-vertraute Gespräche mit dem dreieinigen Gott Vater-Sohn-Geist geworden sind. Gespräche, in denen das Ausdrücken von Dankbarkeit und Freude und liebendem Staunen einen grossen Raum einnimmt.

**Wenn ich mir heute überlege, wofür ich meinem Gott besonders dankbar bin, dann ist es das Staunen darüber, dass er nicht ohne uns Menschen Gott sein will.**

(Ausdruck von Karl Barth)

Ich stelle mir diese wundervolle Gemeinschaft von Gott Vater, Sohn und Geist manchmal vor wie einen grossen Tanz voller Freude, voller Ausgerichtetsein auf die anderen, voller gegenseitiger Anteilnahme und voller Liebe, die sich an die anderen verschenkt.

Voller Lachen und Spass und Kreativität.

Voller Leben in unerschöpflicher Buntheit und Vielfalt.

Und immer mehr sehe ich diesen dreieinigen Gott Vater-Sohn-Geist überall in unserer Welt am Werk. Ich begegne ihm und seinem Wirken überall:

In Büchern und Filmen,

in anderen Menschen,

in der ganzen Schöpfung,

in der Wissenschaft,

in ganz alltäglichen Arbeiten,

in der Versorgung mit dem Lebensnotwendigen,

in Gedanken und Ideen ... überall.

Ich glaube, heute verstehe ich, was der berühmte Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal entdeckt hat. Er sagte:

**Das Glück ist nicht in uns, und das Glück ist auch nicht außerhalb von uns.**

**Das Glück ist nur in Gott. Und wenn wir ihn gefunden haben, dann ist es überall.**

**Blaise Pascal**

### **3. Anregungen und Ideen für ein dankbares Leben**

Damit sind wir bei einer ersten Anregung, wie Dankbarkeit in unserem Leben zunehmen und zu einer ganz selbstverständlichen Haltung werden kann:

**Mit offenen Augen und offenem Herzen durch den Tag gehen.**

Dankbarkeit ist ja erst möglich, wenn wir zu *sehen* beginnen, wofür wir dankbar sein können.

Und darum empfehle ich euch jetzt eine spielerische Übung.

**Schaut euch einen Moment lang um: Was seht ihr, wofür ihr jetzt gerade dankbar sein könnt?  
Notiert euch alles, was ihr entdeckt.**

*Wussten Sie, dass es für 75% der Weltbevölkerung nicht selbstverständlich ist, ein Dach über dem Kopf, einen vollen Kühlschrank und genügend Kleidung zu besitzen?  
(Guldenschuh-Fessler)*

Ich hatte ein paarmal Gelegenheit, Länder zu besuchen, in denen ein viel tieferer Lebensstandard herrscht als bei uns. Und ich durfte dort bei Einheimischen zu Gast sein. Wisst ihr, was ich am meisten geschätzt habe, als ich wieder zuhause war?

Mein sauberes, grosszügiges Badezimmer mit fliessend warmem Wasser!  
Keine Selbstverständlichkeit.

Es vergeht kaum ein Morgen, an dem ich Gott nicht von Herzen danke dafür.

Also: Sich bewusst umschauen – sehen lernen mit der Frage: Wofür kann ich dankbar sein – das ist eine erste Idee, wie wir zu einer dankbaren Haltung kommen können.

Eine Abwandlung dieser Idee:

Wie wäre es, wenn ihr mal einen **Dankesbrief an euren Körper** schreiben würdet?

Auch da geht es ja erstmal darum, dass wir uns bewusst machen, welche unglaubliche Leistungen unser Körper vollbringt. Und das, ohne dass wir erst gross darüber nachdenken müssen, wie wir das jetzt fertigbringen sollen.

Ich überlege mir nicht, wie ich aus all den überwältigend vielen Sinneseindrücken genau jene herausfiltern will, die wichtig sind. Das macht mein Gehirn ganz von allein.

Ich muss nicht überlegen, wie ich die Millionen von Farbpixeln um mich herum zu einem Bild zusammensetzen muss. Das macht mein Auge ganz von selbst.

Ich muss mir nicht überlegen, welche Stoffe ich produzieren muss, damit Magen und Darm mein Essen so verdauen, dass das Nährende aufgenommen und das Überflüssige ausgeschieden wird.

Ich muss mir nicht mal überlegen, was ich tun muss, damit ich die Kaffeetasse ergreifen und zum Mund führen kann.

Wunder über Wunder.

Der Dichter von Psalm 139 hat seinen Dank für seinen Körper ganz selbstverständlich an Gott gerichtet und dabei voll Staunen festgestellt:

*You formed my innermost being*

**Du hast mein innerstes Wesen geformt**

*shaping my delicate inside*

**hast mein filigranes Inneres**

*and my intricate outside*

**und komplexes Äusseres herausgebildet**

*and wove them all together in my mother's womb.*

**und hast es alles zusammengewoben im Bauch meiner Mutter.**

*I thank you God, for making me so mysteriously complex!*

**Ich danke dir, Gott, dass du mich so geheimnisvoll vielschichtig geschaffen hast.**

*Everything you do is marvelously breathtaking.*

**Alles, was du tust, raubt mir den Atem, so wundervoll ist es.**

*It simply amazes me to think about it!*

**Wenn ich darüber nachdenke, komme ich aus dem Staunen nicht mehr heraus.**

*How thoroughly you know me, Lord!*

**Du kennst mich durch und durch, Herr.**

*You even formed every bone in my body*

**Du hast sogar die Knochen in meinem Körper geformt, jeden einzelnen,**

*when you created me in the secret place;*

**als du mich im Verborgenen geschaffen hast;**

*carefully, skillfully you shaped me from nothing to something.*

**umsichtig und meisterhaft hast du mich gestaltet – aus Nichts hinein ins Vollkommene.**

...

*Every single moment you are thinking of me!*

**Du denkst unablässig an mich – in jedem einzelnen Moment.**



*How precious and wonderful to consider*

**Wie kostbar und herrlich ist es zu bedenken,**

*that you cherish me constantly in your every thought!*

**wie sehr du mich wertschätzt – in deinen Gedanken bist du dauernd bei mir.**

*Psalm 139, 13-15-18*

*(Passion Translation)*

Wenn ihr nicht gern schreibt, dann könntet ihr diesen Dankesbrief an euren Körper ja auch einfach vor euch hin sagen.

**Sagen** deswegen, weil unser Hirn das, was wir hören, viel stärker aufnimmt, als das, was wir denken.

Wenn ihr mal was ganz Lustiges ausprobieren wollt, dann **besingt** euren Körper doch mal.

Singen verstärkt nämlich unser Glücksgefühl und sorgt gleichzeitig dafür, dass wir keine Angst empfinden können. Das hat wieder mit den unterschiedlichen Regionen in unserem Gehirn zu tun.

Hier eine weitere Idee:

Anfang des 20. Jahrhunderts hat der **Apotheker Emile Coué** entdeckt, dass die Medizin, die er seinen Kunden verkauft hat, unterschiedlich wirkte, je nach dem, was er dem Kunden dazu gesagt hat. Wenn er gesagt hat: «Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund», dann wirkte die Medizin viel besser, als wenn er nichts gesagt hat.

Das hat ihn auf die Idee gebracht, seinen Kunden ausserdem zu sagen: «Sagen Sie 2 Mal pro Tag ca. 20 Mal hintereinander: «Es geht mir Tag für Tag und in jeder Hinsicht immer besser.»

Der Erfolg war phänomenal und es sprach sich wie ein Lauffeuer herum, dass es da eine Apotheke gibt, in der man Medikamente kriegt, die ganz schnell gesund machen. Bereits nach kurzer Zeit hatte der Apotheker Coué Kundschaft aus ganz Europa!

Coué hat bereits vor über hundertzwanzig Jahren entdeckt, was uns die moderne Hirnforschung heute zeigt: Je stärker wir uns etwas vorstellen und unsere Gedanken auf etwas konzentrieren, desto grössere Auswirkungen hat es auf uns – nicht nur auf unsere Seele, sondern eben sogar auf unseren Körper.

Darum die Anregung, ein **Dankes-Tagebuch** zu führen.

Das kann sehr unterschiedlich aussehen:

Euer Dankestagebuch könnte – wie bei Ann Voskamp – aus lauter **Zetteln** bestehen, auf denen ihr Stichworte notiert, jedes Mal, wenn ihr etwas seht oder euch etwas einfällt, wofür ihr dankbar sein könnt.

Ich liebe es, **am Morgen mit Gott darüber zu sprechen, wofür ich dankbar bin**. Und mir hilft es, wenn ich meine Gedanken gleich aufschreibe.

Seit gut 12 Jahren besitze ich zudem **kleine Hefte**, in denen ich **notiere, womit ich beschenkt wurde:**

Eine Tasse Kaffee mit einem Stück Schokolade bei meiner Schwester.

Eine Lieferung Gemüse aus dem Garten einer Freundin.

Mit wunderschönen Dahlien von meiner Wahltochter.

Mit günstigen Aktionen beim Einkaufen.

Mit einem aufstellenden Gespräch beim Blumengiessen auf dem Friedhof,

Mit einem der seltenen Regenbogen am Morgen früh.

Mit dem Distelfinkpärchen, das sich oft auf den Ahorn vor meinem Balkon setzt, und mit dem ich dann plaudere.

Wieder andere sind vielleicht froh, wenn sie – zumindest in den ersten Wochen – eine **tägliche Hilfestellung zum Führen eines Dankes-Tagebuchs** bekommen.

Euch kann ich *Das grosse Tagebuch der Dankbarkeit* von Beate Guldenschuh-Fessler und Roman Fessler empfehlen.

Wenn wir regelmässig aufschreiben oder laut aufsagen, wofür wir dankbar sind, dann sind das **positive Affirmationen** – so nennt die Wissenschaft das. Dank Forschungen in diesem Gebiet wissen wir heute, dass Affirmationen – also das, was wir uns sagen – unser tägliches Leben und Erleben bestimmen.

Beate Guldenschuh-Fessler schreibt:

*Worte lösen in uns Bilder, Vorstellungen und Erinnerungen aus, und wir verknüpfen mit bestimmten Worten bestimmte Gefühle.*

Das könnt ihr gleich überprüfen: **Herbst** – welche Bilder – Vorstellungen – Erinnerungen tauchen auf? Und welche Gefühle sind damit verbunden?

Guldenschuh-Fessler schreibt weiter:

*Die Worte, die wir oft verwenden, erzeugen Spuren in unserem Unterbewussten. Je öfter wir etwas sagen, desto tiefer werden diese Spuren.*

Ich kann es auch bildlich ausdrücken.

Wenn wir täglich aufschreiben und / oder laut aufzählen, wofür wir dankbar sind, legen wir damit in uns ein **Dankbarkeitskonto** an. Jeden Tag machen wir weitere Einzahlungen auf unser Dankbarkeitskonto. Und werden so reicher und reicher an Dankbarkeit.

Von diesem Vorsorge-Konto können wir dann in Zeiten, die belastend sind, zehren.

Dankbarkeit bewahrt uns nicht vor Schwierigkeiten oder Leid.

Schattenseiten gehören zu unserem Leben.

Manchmal genügen die kleinen, mühsamen Alltagserlebnisse, um uns aufzureiben.

Gibt es auch da eine Möglichkeit, mit Danken Gegensteuer zu geben?

Kennt ihr Maria Prean?

Ich würde sagen, sie meistert **die Hohe Schule der Dankbarkeit**.

Bei ihr sieht das zum Beispiel so aus:

Die Kleider passen nicht mehr, weil ich zugenommen habe?

Danke, himmlischer Vater, denn das heisst, dass ich genug zu essen habe.

Die Fenster müssen dringen mal wieder geputzt werden – und das bei dieser Hitze!

Danke, Gott, denn das heisst, dass ich ein Zuhause mit Fensterscheiben habe.

Ich muss wegen Zahnschmerzen zum Zahnarzt?

Danke, Gott, denn das bedeutet, dass ich fachmännische Behandlung bekomme.

Dankbar sein in schwierigen Umständen, leidvollen Zeiten ist kein Kinderspiel.

**Mir ist in den dunkelsten Stunden meines Lebens dies Eine geblieben, für das ich von Herzen dankbar war: «Danke, dass du da bist, Abba, Vater, Jesus, mein Geliebter, lieber heiliger Geist, du wundervolle Seelengärtnerin. Du lässt mich nicht allein!»**

So, wenn euch jetzt der Kopf nicht schwirrt von all dem Gehörten, dann seid ihr Zuhör-Genies und könnt sagen: «Danke, dass ich die Fähigkeit besitze, so lang zuzuhören!»

Und wenn euch der Kopf schwirrt – was könntet ihr dann sagen? Wir wärs mit: «Danke, dass mein Kopf mir signalisiert, wenn etwas zu viel wird!»

*Ich sage: «Danke für euer Dasein heute Morgen und für eure Mitgehen durch das Thema!»*

Und verabschiede mich von euch mit einem Spruch, den ich diese Woche in einem Chat sah:

*Manchmal schaue ich einfach nach oben,  
lächle und sage:  
«Ich weiss, dass du das warst.  
DANKE.*