



## Dankbarkeit – Nektar für die Seele

Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, so richtig, aus ganzem Herzen dankbar zu sein? Vielleicht nach einer Heilung von einer schweren Krankheit? Oder vielleicht, als Ihnen etwas besonders gut gelungen ist? Oder anlässlich von grossem Liebesglück? Oder einfach draussen in der Natur? Oder in der Kunst?

Wie hat sich das angefühlt: Dankbarkeit? Versuchen Sie, sich ihre damaligen Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken zu vergegenwärtigen?

Dankbarkeit – was ist das? Es fühlt sich ohne Zweifel gut an. Man ist irgendwie zufrieden, ausgeglichen, froh. Noch deutlicher erschliesst sich uns das Wesen von Dankbarkeit, wenn wir an ihr Gegenteil denken: Wir sind undankbar, im Unfrieden, nicht ausgesöhnt mit dem Schicksal. Wir hadern mit dem, was ist, war oder sein wird. Wir empfinden Bitterkeit, die sich manchmal zu kochender Wut, wenn nicht gar brennenden Hass steigern kann. Wie wohltuend ist im Kontrast dazu die kühle Brise von bejahender Akzeptanz, von Einverstanden sein, die durch die Dankbarkeit weht. Dankbarkeit ist der Name für ein volles, friedvolles, annehmendes Ja unserer Seele.

Dankbarkeit ist indessen nicht zu verwechseln mit passiver Fügung in ein als schwer oder ungerecht empfundenen Schicksal. Das wäre blosser Resignation. Mit autosuggestiven Beteuerungen, dass „alles ja so wundervoll“ ist, hat Dankbarkeit auch nichts zu tun. Wenn wir uns über irgendetwas ärgern, sollten wir dann versuchen, uns Dankbarkeit einzureden? Solcher Zynismus würde nur Öl ins Feuer giessen. Aber vielleicht können wir, nachdem der Ärger wieder abgeklungen ist, wenn sich die stürmische See wieder beruhigt hat, sogar Dankbarkeit dafür aufbringen, dass wir uns richtig ärgern können und der Ärger dann auch wieder verschwindet. Beides legt Zeugnis von einem intakten Seelenleben ab. Und auch das verdient Dankbarkeit.

Hader schmeckt bitter, Dankbarkeit bringt Süsse ins Leben. Dankbarkeit beinhaltet Wertschätzung. Der Undankbare nimmt auch das wertvollste Geschenk für selbstverständlich. Er kann sich nicht freuen. Dankbarkeit steigert unsere Fähigkeit, Freude zu erfahren. Dankbarkeit entwickelt unser Vermögen, Dinge, auch unscheinbare, wert zu schätzen und als Folge davon verwertend umzusetzen. Dankbarkeit bedeutet auch, einen Ball, also eine Herausforderung, dankbar anzunehmen, Aufgaben anzupacken, vielleicht sogar einen Stier bei den Hörnern zu packen. Dankbarkeit sagt, zu wem auch immer: „Ich bin beschenkt, und dafür danke ich Dir!“ Dankbarkeit drückt innere Erfüllung aus und zieht noch mehr Fülle an. Was spricht dagegen, Dankbarkeit zu pflegen, zu kultivieren, zu üben?

Ja, man kann Dankbarkeit üben. Der Schlüssel dazu lautet: bewusst mit dem Herzen wahrnehmen. Und das bedeutet: Wir gehen mit erhöhter innerer Wachheit durch den Alltag. Dann werden wir mehr merken, dass wir sehen, wenn wir sehen, dass wir hören, wenn wir hören, dass wir essen und trinken, wenn wir Nahrung zu uns nehmen, dass wir uns bewegen, wenn wir gehen, dass wir Handlungen vollziehen, wenn wir beschäftigt sind, dass wir uns mit Menschen austauschen, wenn wir mit ihnen zu tun haben. Es geht nicht um intellektuelles Analysieren sondern um waches Erleben mit offenem Herzen im Hier und Jetzt. Als Folge davon werden wir intensiver, mehr und ganzheitlicher erleben. Und wenn wir uns dann dessen gewahr werden, dürfen wir einen Moment innehalten und einen tiefen Atemzug der Dankbarkeit einschalten. So werden wir das, was wir gerade eben genossen haben, doppelt geniessen, und was wir soeben wertgeschätzt haben, doppelt wertschätzen.

Wie oft können wir, sollten wir uns in Dankbarkeit üben? Eigentlich ist jeder Tag, an dem wir nicht wenigstens einmal dankbar gewesen sind, ein verlorener Tag. Schön wäre es, wenn wir uns mehrmals pro Tag, vielleicht dreimal oder sogar sechsmal, einen Atemzug der Dankbarkeit gönnen würden. Der Abend vor dem Schlafengehen bietet die ideale Gelegenheit, den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Wir können uns dann erinnern, ob, wann und wofür es Momente der Dankbarkeit gegeben hat. Oft wird es passieren, dass wir jetzt, in der Erinnerung, die Atemzüge der Dankbarkeit nachholen werden. Unsere Schlafqualität wird davon ganz bestimmt profitieren.

