



Bildungshaus Schloss Puchberg

Jänner 2019

Termine - Themen

Dezember 2018, 29. Jg., Nr. 4

Dankbarkeit



Foto: pixabay.com

Ich habe zuhause in einem großen Topf eine Zimmer-
tanne stehen. Sie legt jedes Jahr gemächlich ein Stock-
werk zu, reckt ihre Spitzen in die Waagrechte, sodass ich
sie in regelmäßigen Abständen von der Wand wegrücken
muss. Sie verfärbt sich nicht gelb wie andere Kollegen,
wirft keine Nadeln ab und verzeiht auch trockene Peri-
oden. Sie ist dankbar. Es gibt auch dankbare Materia-
lien, wie braune Sitzbezüge oder unter uns Menschen
dankbare Gesprächspartner oder Zuhörer. Sie haben
gemeinsam, dass sie scheinbar wenig Aufwand und
Aufmerksamkeit brauchen, um zu gedeihen, in Form
oder im Gesprächsfluss zu bleiben.

Das universelle Thema der Dankbarkeit findet sich auch
im Kern aller Religionen der Welt. Es ist ein wichtiger
Bestandteil des gesellschaftlichen und individuellen
Bedürfnisses, glücklich und erfüllt zusammen zu leben.
Menschen, die dankbar leben, beziehen ihre Kraft aus
einer inneren Lebensfreude, denn Freude = Dankbarkeit!

Was dankbar leben - jenseits leerer Formeln - eigentlich
bedeutet, erklärt am besten der Benediktinermönch
Bruder David Steindl-Rast in seinem Buch „Dankbarkeit –
das Herz allen Betens“.

Zuerst gilt es sich überraschen zu lassen. Der unerwar-
tete, freudige, erste Moment der Überraschung - wie
zum Beispiel beim Entdecken eines Regenbogens oder
beim Überreichen einer selbstgepflückten Blume - kann
uns lehren: „Alles ist Geschenk. Nichts, aber auch gar
nichts kann als selbstverständlich erachtet werden. Und
was nicht selbstverständlich ist, ist ein Geschenk.“ Wenn
wir immer mehr Situationen als Geschenk erkennen

und wahrnehmen, führt dies zu mehr Lebendigkeit
und Freude im Alltag. Jeden Abend in ein Büchlein drei
Eintragungen geschrieben, wofür wir heute dankbar
sind, kann in kurzer Zeit dazu führen, sich mehr seinen
Mitmenschen und mit sich selbst verbunden zu fühlen.
Steindl-Rast nennt es „Herz spricht zu Herz“. Es geht
dabei um das besondere Band, die Art der Beziehung
von Geber und Empfänger, welches durch das Danken
entsteht.

Trotzdem fällt es uns oft schwer dankbar zu sein. Wir
hanteln uns gedanklich und sprachlich am Fehlerhaften
durch den Tag: Dinge, die uns stören, die schief laufen,
die gerade nicht perfekt sind, sei es im Job, in der Bezie-
hung, am eigenen Körper oder am Wetter. Kann man
denn für alles, auch für beängstigende, grausame und
ungerechte Situationen im Leben dankbar sein? Nein.
Aber man kann immer Gelegenheiten zur Dankbarkeit
suchen und finden. Wenn sie auch noch so klein sind.

Das von Bruder David Steindl-Rast initiierte Netzwerk
www.gratefulness.com führt u.a. ein ABC der Dankbar-
keit. Am besten gefällt mir der Eintrag „P wie Potholes“,
also Schlaglöcher. Seitdem denke ich immer an die
geschenkte Gelegenheit zur Langsamkeit, wenn ich mit
dem Auto über eine nicht asphaltierte Straße holpere.
„Alles ist Gnade“ sagt Therese von Lisieux.

So wünsche ich uns allen für das bevorstehende Fest der
Liebe viele wertvolle Momente und Gelegenheiten zur
Freude und Dankbarkeit, für die großen und kleinen, die
schwierigen und leichten Geschenke des Lebens.

Maria Zachhalmel