

# Glücklich werden durch Dankbarkeit

Aus dem Englischen übersetzt von P. Hakenberg - TED-Film aus dem Jahr 2013



Copyright © - James Duncan Davidson

Sie wissen etwas über mich, etwas sehr Persönliches. Und ich weiß etwas über jeden von Ihnen, eines Ihrer wichtigsten Anliegen. Wir wissen etwas über jeden Menschen ganz gleich, auf welchen Straßen der Welt wir uns begegnen. Es ist die Hauptantriebskraft für all unser Handeln und all unser Erdulden, und zwar, dass wir alle glücklich sein wollen. Darin sind wir alle gleich. Wie wir uns unser Glück vorstellen, darin unterscheiden wir uns. Aber wir haben schon wirklich viel gemeinsam: Wir alle wollen glücklich sein. Nun, mein Thema ist "Dankbarkeit". Was ist der Zusammenhang zwischen Glück und Dankbarkeit? Viele Menschen würden sagen: "Das ist sehr einfach. Wenn man glücklich ist, dann ist man dankbar." Aber überdenken Sie das noch einmal. Sind es wirklich die glücklichen Menschen, die dankbar sind? Wir alle kennen eine ganze Reihe von Menschen, die alles haben, was man zum Glücklichsein braucht, und sie sind nicht glücklich. Weil sie etwas anderes wollen, oder sie haben nicht genug davon. Und wir alle kennen auch Menschen, die viel Pech haben, Unglück, das wir selbst nicht haben wollten, und sie sind zutiefst glücklich. Sie strahlen Freude aus. Das überrascht uns. Warum? Weil sie dankbar sind. Es ist also nicht das Glück, das uns dankbar macht, sondern es ist die Dankbarkeit, die uns glücklich macht. Wenn Sie glauben, dass das Glück uns dankbar macht, korrigieren Sie sich. Es ist die Dankbarkeit, die glücklich macht. Nun können wir fragen: Was verstehen wir unter Dankbarkeit? Und wie funktioniert sie? Denken Sie dabei an Ihre eigenen Erfahrungen. Es ist uns allen bekannt. Wir erleben etwas, das wertvoll für uns ist. Wir bekommen etwas geschenkt und es ist wertvoll für uns. Und es wurde uns wirklich geschenkt. Diese beiden Dinge müssen zusammenkommen. Es muss etwas Wertvolles und ein wahres Geschenk sein. Sie haben es nicht gekauft. Sie haben sich es nicht verdient. Sie haben nicht gehandelt. Nicht dafür gearbeitet. Es ist einfach Ihnen geschenkt worden. Und wenn diese beiden Dinge zusammen kommen, etwas, das mir wirklich wertvoll ist und ich merke, es wurde aus freien Stücken gegeben, dann entsteht ganz von selbst Dankbarkeit in meinem Herzen. Ich empfinde plötzlich Glück in meinem Herzen. So funktioniert Dankbarkeit. Der Kern der Sache ist, dass wir das nicht nur hin und wieder erleben können. Wir können nicht nur dankbare Erfahrungen machen. Aber wir können Menschen sein, die dankbar leben. Dankbar leben, das ist es. Und wie können wir dankbar leben? Wenn wir erfahren und verstehen, dass jeder Augenblick ein Geschenk ist, wie man so schön sagt. Er ist ein Geschenk. Sie haben sich ihn nicht verdient. Sie haben ihn nicht irgendwie herbeigeführt. Sie können nicht sicherstellen, dass Ihnen ein weiterer Moment geschenkt wird. Und doch ist er das Wertvollste, das man uns überhaupt schenken kann. Einen Moment, mit all den Möglichkeiten, die er enthält. Wenn wir diesen Augenblick nicht hätten, hätten wir keine Möglichkeit, irgendetwas zu tun oder etwas zu erleben, und dieser Augenblick ist ein Geschenk. Es ist das Geschenk des Augenblicks, wie man so schön sagt. Man sagt auch, das eigentliche Geschenk ist die Gelegenheit.

Wir sind dankbar für die Gelegenheit, nicht für den Gegenstand, der uns geschenkt wurde, wenn der Gegenstand nämlich woanders wäre und man nicht die Gelegenheit hat, sich an ihm zu erfreuen, oder etwas mit ihm zu tun, wäre man nicht dankbar dafür. Die Gelegenheit ist das Geschenk in jedem Geschenk. Wir kennen dieses Sprichwort: Eine Gelegenheit klopft nie zweimal an. Überprüfen Sie das noch einmal. Jeder Augenblick ist ein neues Geschenk, immer und immer wieder, und wenn Sie die Chance dieses Augenblicks verpassen, bekommen Sie eine weitere Chance und noch eine. Wir können diese Gelegenheit nutzen oder wir können sie verpassen. Wenn wir diese Gelegenheit wahrnehmen, ist das der Schlüssel zum Glück. Der Schlüssel zum Glück liegt in unseren eigenen Händen. Wir können jeden Augenblick dankbar für dieses Geschenk sein. Heißt das, dass wir für alles dankbar sein können? Sicherlich nicht. Wir sind nicht dankbar für Gewalt, für Krieg, für Unterdrückung, für Ausbeutung. Auf persönlicher Ebene sind wir nicht dankbar für den Verlust eines Freundes, für Untreue, für Trauer. Aber ich habe nicht gesagt, dass wir für alles dankbar sein können. Ich sagte, dass wir in jedem Moment dankbar sein können, für die Gelegenheit. Und auch wenn wir mit schrecklich schwierigen Dingen konfrontiert werden, können wir der Situation gerecht werden und auf die Chance reagieren, die uns gegeben wird. Es ist nicht so schlimm, wie es scheinen mag. Wenn man es eigentlich so im Nachhinein betrachtet, stellen wir fest, dass wir meistens Gelegenheit zur Freude haben und wir verpassen sie nur, weil wir durchs Leben hetzen. Wir bleiben nicht stehen und übersehen die Gelegenheit. Doch hin und wieder erleben wir schwierige Situationen, und wenn uns Schwierigkeiten begegnen, ist es eine Herausforderung, richtig darauf zu reagieren. Und wir können etwas davon lernen, manchmal auf schmerzvolle Weise. Zum Beispiel uns in Geduld zu üben. Man sagt, der Weg zum Frieden ist kein Kurzstreckenlauf, sondern vielmehr ein Marathon. Da braucht man Geduld und das ist schwierig. Vielleicht für seine Meinung einzustehen, sich für seine Überzeugungen einzusetzen -- das ist eine Chance, die uns geschenkt wird. Zu lernen, zu leiden, sich einzusetzen, all diese Möglichkeiten werden uns geschenkt, aber sie sind Chancen, und diejenigen, die diese Möglichkeiten nutzen, bewundern wir. Sie machen etwas aus ihrem Leben. Und diejenigen, die scheitern, bekommen eine weitere Gelegenheit. Wir bekommen immer eine neue Gelegenheit. Das ist die wunderbare Vielfalt des Lebens. Gibt es eine Methode, mit der wir uns das zunutze machen können? Wie kann jeder von uns lernen, dankbar zu leben, nicht nur hin und wieder dankbar zu sein, sondern in jedem Moment Dankbarkeit zu verspüren? Wie kann das gelingen? Es gibt eine sehr einfache Methode dafür. Es ist so einfach, es wurde uns schon als Kind beigebracht, als wir lernten, die Straße zu überqueren. Stehen -- Sehen -- Gehen. Das ist alles. Doch wie oft bleiben wir stehen? Wir hetzen durchs Leben. Wir bleiben nicht stehen. Wir verpassen die Chance, weil wir nicht stehen bleiben. Wir müssen stehen bleiben. Wir müssen zur Ruhe kommen. Wir müssen uns Stoppschilder in unserem Leben aufstellen. Als ich vor einigen Jahren in Afrika war und dann zurückkam, habe ich Wasser wahrgenommen. Da wo ich in Afrika war, gab es kein Trinkwasser. Immer wenn ich den Wasserhahn aufgedreht habe, war ich überwältigt. Jedes Mal, wenn ich das Licht angeschaltet habe, war ich so dankbar. Es machte mich so glücklich. Aber nach einer Weile lässt das nach. Ich habe dann kleine Aufkleber auf den Lichtschalter und auf den Wasserhahn geklebt, und jedes Mal, wenn ich den Hahn aufgedreht habe: Wasser! Also lassen Sie sich etwas einfallen. Was sich eben am besten für Sie eignet, aber Sie müssen Stoppschilder in Ihrem Leben aufstellen. Und wenn Sie anhalten, dann ist der nächste Schritt das Sehen. Sie schauen sich um. Sie öffnen die Augen. Sie öffnen Ihre Ohren. Sie öffnen Ihre Nase. Sie öffnen alle Ihre Sinne, um diesen wunderbaren Reichtum, der uns gegeben ist, wahrzunehmen. Er ist unendlich. Und das macht das Leben aus: zu genießen, zu genießen, was uns geschenkt wird. Dann können wir auch unsere Herzen öffnen, unsere Herzen öffnen für die

Gelegenheiten, für die Gelegenheiten, auch anderen zu helfen, andere glücklich zu machen, denn nichts macht uns glücklicher, als wenn wir alle glücklich sind. Wenn wir unser Herz für diese Chancen öffnen, laden uns diese Chancen ein, etwas zu tun, und das ist das Dritte. Stehen -- Sehen -- und dann Gehen und wirklich etwas tun. Und wir können alles tun,

was das Leben in diesem Augenblick für uns bereithält. Meistens bekommen wir die Gelegenheit, etwas zu genießen. Aber manchmal ist es etwas schwieriger. Was es auch immer ist, wenn wir diese Chance ergreifen, sie wahrnehmen, dann sind wir kreativ. Das sind die kreativen Menschen. Und dieses einfache Halten -- Sehen -- Gehen ist so ein kraftvoller Samen. Er kann unsere Welt revolutionieren. Denn das brauchen wir. Wir sind im Augenblick mitten in einer Phase der Bewusstseinsveränderung und Sie werden überrascht sein, wenn Sie... Ich bin immer wieder überrascht, wie oft ich dieses Wort "Dankbarkeit" und "Dank" höre. Überall finden Sie es, eine dankbare Fluggesellschaft, ein Restaurant "Dankbarkeit", ein Café "Dankbarkeit", ein dankbarer Wein. Ich habe sogar Toilettenpapier gesehen mit dem Markennamen "Danke". (Gelächter) Wir erleben eine Welle der Dankbarkeit, weil die Menschen sich bewusst werden, wie wichtig sie ist und wie sie unsere Welt verändern kann. Sie kann unsere Welt verändern und zwar auf sehr maßgebliche Art und Weise: denn wer dankbar ist, hat keine Angst. Und wer keine Angst hat, ist nicht gewalttätig. Wer dankbar ist, handelt aus einem Gefühl des Genügens und nicht aus einem Gefühl des Mangels heraus, und man ist zum Teilen bereit. Wenn Sie dankbar sind, erfreuen Sie sich an der Unterschiedlichkeit der Menschen. Sie gehen mit allen respektvoll um und das ändert diese Machthierarchie, unter der wir leben. Es geht nicht um Gleichstellung, sondern um gegenseitigen Respekt, und das ist so wichtig. Die Zukunft der Welt wird ein Netzwerk sein, keine Hierarchie, auch nicht eine auf den Kopf gestellte Hierarchie. Die Revolution, von der ich spreche, ist eine gewaltfreie Revolution und sie ist so revolutionär, dass sie sogar das Konzept der Revolution revolutioniert. Denn bei einer normalen Revolution wird die Machthierarchie auf den Kopf gestellt und diejenigen, die unten waren, sind jetzt oben und handeln genauso wie die anderen vorher. Was wir brauchen, ist eine Vernetzung von kleineren Gruppen, ganz kleine Gruppen, die einander kennen, die miteinander interagieren, und dann haben wir eine dankbare Welt. Eine dankbare Welt ist eine Welt mit fröhlichen Menschen. Dankbare Menschen sind fröhliche Menschen, und fröhliche Menschen... Je fröhlicher die Menschen sind, desto fröhlicher ist unsere Welt. Wir haben ein Netzwerk für dankbares Lebens, es schießt wie Pilze aus dem Boden. Wir wissen nicht, warum es so schnell wächst. Menschen haben die Möglichkeit, eine Kerze anzuzünden, wenn sie für irgendetwas dankbar sind. In einem Jahrzehnt wurden 15 Millionen Kerzen angezündet. Die Menschen verstehen, dass eine dankbare Welt eine glückliche Welt ist, und wir alle haben die Chance, durch dieses einfache Stehen -- Sehen -- Gehen, die Welt zu verändern, sie zu einem glücklichen Ort zu machen. Und das wünsche ich uns, und dass Sie dies etwas motiviert, es auch so zu machen: Stehen -- Sehen -- Gehen. Vielen Dank.