

## Dankbarkeit

Wir leben in einer von Firmen und Großkonzernen beherrschten Zeit, in der mithilfe von Massenmedien und Werbeprofis ständig neue Wünsche geweckt und neue „Standards“ vorgegeben werden. Die Menschen sind zu manipulierten Konsumenten geworden, denn das hält die Konzerne am Leben. Man sieht, hört und liest, welche Produkte und Marken man wählen muss, um glücklich und „in“ zu sein. Viele Idealbilder werden vorgegeben, denen die Menschen wie Schafe nachlaufen. Wer hier nicht mehr mithalten kann, ist unglücklich, neidisch oder nörgelt unentwegt an den äußeren Umständen herum.

Slogans wie „Geiz ist geil“ oder „Da wird dein Nachbar grün vor Neid“ usw. zieren die Werbung, und kaum jemand denkt nach, welche Geistesgifte hier bewusst ausgeschüttet und welche Emotionen geschürt werden. Es gipfelt in dem Motto der besonders Gierigen: „Viel zu viel ist noch lange nicht genug ...“

Sehr viele Menschen sehen in ihrem Leben nur Probleme oder unerfüllte Bedürfnisse und erkennen nicht die vielen Geschenke, die uns täglich umgeben: das sanfte Grün der Natur, ein Lächeln, der Duft einer Blume, das Rauschen des Windes oder des Meeres, die Tiere, die uns als Begleiter zur Seite gestellt wurden, ein Strahlen in den Augen der Kinder ...

Wer bedankt sich schon dafür, dass er eine Nacht gut durchgeschlafen hat? (Für viele Schlaflose wäre es ein schönes Geschenk!) Und wer bedankt sich dafür, dass er in ein weißes oder hübsch gemustertes Federkissen weinen darf, wenn er unglücklich ist? (Es gibt genug arme Menschen, die überhaupt kein Kopfkissen haben.) Ein Dach über dem Kopf oder unser eigenes Bett halten wir für selbstverständlich. (Eine nicht geringe Anzahl von Menschen auf der Welt hat nicht einmal das.) Wir müssen kein schlechtes Gewissen haben, weil wir diese Dinge besitzen, aber wir sollten daran denken, wenn wir abends im Bett liegen, und dankbar sein.

Und so ähnlich ist es auch mit der Gesundheit: Solange man gesund ist, denkt man nicht darüber nach. Erst wenn man erkrankt, wird einem bewusst, wie wertvoll Gesundheit ist; kein Geld und keine Annehmlichkeiten bereiten wirklich Freude, wenn man sich krank und elend fühlt. „Der gesunde Mensch hat tausend Wünsche, der Kranke nur einen“ ist ein weiser Spruch.

Und falls wir gesundheitliche Probleme haben, sollten wir dankbar sein für die vielen verfügbaren Möglichkeiten, um sie zu kurieren.

Solange wir uns auf materielle Dinge fokussieren, werden wir niemals dauerhaft glücklich sein.

Denn kaum ist das „Ding“ da, wünschen wir uns schon das nächste und beginnen wieder, unserem Glück nachzulaufen.

Man sagt: „Wahres Glück gibt es nur in deinem Inneren, und das ist sehr unabhängig davon, was du im Äußeren hast.“ Dankbar sein hat mit dem „Fülle-Bewusstsein“ zu tun.

Dazu hilft die folgende Reihe an logischen Überlegungen weiter:

1. **Notwendigkeit:** Was ist notwendig? Nahrung, Kleidung, Wohnung, Gesundheit, Bildung.
2. **Bescheidenheit:** Bescheidene Menschen sind zufrieden, wenn die Notwendigkeiten erfüllt sind.
3. **Zufriedenheit:** Zufriedenheit kann durch den Wunsch nach Unnötigem gestört werden. Hier hilft die eigene Innenschau und Reflexion, damit der Wunsch nach Unnötigem und Belastendem nachlässt.
4. **Dankbarkeit:** Dankbarkeit entsteht wie von selbst dank der Unterscheidung in Wesentliches und Unwesentliches: Dankbarkeit für die Erfüllung des Notwendigen einerseits, andererseits aber auch Dankbarkeit für den Verzicht aufs Unnötige, Belastende.
5. **Fülle:** Basis ist die Notwendigkeit; das Notwendige muss vorhanden sein. Die Sicherung des Notwendigen genügt den Bescheidenen. Das Grundgefühl ist Zufriedenheit.  
Freude liegt in der Dankbarkeit. Zusammen sind sie die Fülle.

Es ist leicht, dankbar zu sein, wenn man gesund ist, wenn man von seinem Partner geliebt wird, wenn die Kinder gut heranwachsen, wenn die Firma ertragsreich läuft.

Aber wie sieht es aus mit der Dankbarkeit, wenn man schwer erkrankt, wenn man vom Partner verlassen wird, wenn ein Kind verunglückt oder stirbt, wenn die Firma bankrott geht ...? Da soll man dann noch dankbar sein? Und hier beginnt die riesengroße Herausforderung für einen bewussten Menschen. Denn auch alle Unglücksfälle in unserem Leben lassen uns reifen und wachsen und formen unsere „Qualität“ als Mensch.

### ***Dazu eine kleine Geschichte:***

Der große Weisheitslehrer Jesus (Joshua) hat uns in Parabeln gelehrt. Er sagte: „Denn wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“ (Matthäus 13,12) Das mutet zuerst einmal komisch an ... Diejenigen, die haben, denen soll noch etwas gegeben werden?

Jesus sprach über die Dankbarkeit! Wer dankbar ist – auch für die kleinste Kleinigkeit –, dem wird gegeben – mehr und mehr ... Denn wenn wir Dankbarkeit empfinden, strahlen wir die Energie der Dankbarkeit aus. Was wir ausstrahlen, ziehen wir wiederum in unser Leben herein. Das ist das Gesetz der Resonanz.

Also täglich, sooft es geht, DANKE sagen – und es auch wirklich so meinen! Danke an das „All-Gute“, für die vielen Geschenke, die das Leben täglich für uns bereithält.

### **Eine kleine Übung dazu:**

Führe ein Danke-Tagebuch, vielleicht mit der Überschrift „Wofür ich heute dankbar bin“ oder „Was ich heute Schönes erlebte habe“.

Schreibe täglich mindestens fünf Gründe auf, wofür du heute dankbar bist. Oder teile deinem Partner oder einem guten Freund deine fünf Gründe mit.

Ein Danke-Tagebuch hilft dir, immer leichter den Fokus auf die schönen Dinge des Lebens zu lenken und dir deiner negativen Gedanken und Emotionen bewusst zu werden. Es ist ein kleines „Werkzeug“, das dein Leben transformieren kann.

