Ressourcen & Liebe

Dankbarkeit befreit uns von der Ausrichtung auf den Mangel, das, was angeblich immer noch fehlt zu unserem Glück.

URSULA RICHARD

82 Ressourcen für den Alltag Dankbarkeit macht glücklich
86 Orte der Stille Strand, Yoga, Achtsamkeit – Glücks-Momente im Hotel Kubatzki
98 Widmung an das Lachen

Dankbarkeit – ein Gefühl, das glücklich macht

TEXT Ursula Richard

„Vor ein paar Tagen ging ich am Fluss entlang. Der Wind wehte. Plötzlich dachte ich: ‚Oh, die Luft existiert wirklich!' Wir wissen, dass die Luft da ist, aber so lange uns nicht der Wind ins Gesicht weht, sind wir uns ihrer nicht bewusst. Vom Wind umweht, wurde mir plötzlich bewusst, dass sie wirklich da ist. Genauso ist es mit der Sonne. Plötzlich nahm ich die Sonne wahr, die durch die kahlen Bäume schien. Ihre Wärme,

ihre Helligkeit – alles vollkommen frei, vollkommen gratis. Wir können sie einfach genießen. Und ohne es bewusst zu wollen, völlig spontan, legte ich die Handflächen zusammen und verbeugte mich. Da wurde mir klar, dass es nur darauf ankommt: dass wir uns verbeugen, tief verbeugen können. Nur das. Einfach nur das."

So der japanische Zen-Meister Eido Shimano

Solche Momente kennen sicher viele von uns, es sind Augenblicke, in denen uns plötzlich in überwältigender Klarheit die Bedingungen unserer Existenz deutlich werden. „Unser Dasein, die Welt. Alles ein Geschenk. Und die einzig passende Antwort darauf ist: Dankbarkeit", sagt der Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast. Für ihn ist Dankbarkeit die Quintessenz eines erfüllten, glücklichen Lebens.

Dankbarkeit wird aber längst nicht mehr nur von spirituell oder religiös orientierten Menschen wertgeschätzt. Auch den Ruf als etwas verstaubte Tugend aus Großmutters Zeiten hat sie verloren, seitdem Psychologie, Medizin und Neurowissenschaft ihr segensreiches Wirken erforschen. Mittlerweile wird sie auch von wissenschaftlicher Seite als wichtiger Baustein eines glücklichen Lebens anerkannt. Regelmäßig praktizierte Dankbarkeit hat, so haben zahlreiche Studien ergeben, große und nachhaltige Wirkungen auf das körperliche wie seelische Wohlergehen.

Dankbarkeit weist eine der stärksten Verbindungen zu seelischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit auf, mehr als jede andere Haltung, sogar mehr als Optimismus, Hoffnung oder Mitgefühl. Sie stärkt das Immunsystem, verbessert den Umgang mit Stress und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und den Blutdruck. Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter, und das wiederum verbessert die eigenen sozialen Beziehungen. Wer dankbar ist, kann positive Erfahrungen mehr genießen und erlebt weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht, Groll oder Schuld. Man kann einfach nicht gleichzeitig dankbar und ärgerlich oder feindselig sein. Von daher ist Dankbarkeit eine wunderbare Arznei gegen Ärger, Wut und andere uns oft plagende Emotionen und ein sehr wirksames Mittel für mehr Freude,

Zufriedenheit und Glück. Bruder David Steindl-Rast drückt es so aus: „Wir sind nicht dankbar, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir dankbar sind."

Die Wurzel jeder Religion

Es gibt also mehr als genug Gründe, der Dankbarkeit im eigenen Leben einen größeren Platz einzuräumen. Wären da nicht auch manche kleinere oder größere Hürden. Deren größte für ein dankbares Leben ist, dass wir so vieles für selbstverständlich halten und oftmals eher auf das, was uns vermeintlich noch zu unserem Glück fehlt, also auf den Mangel, ausgerichtet sind. Dadurch nehmen wir uns eine wichtige Quelle der Freude, die sich aus dem Entdecken der unser Leben ausmachenden Fülle speist.

Diese offenbart sich uns, wenn wir den Dingen und Begebenheiten den Schleier des Selbstverständlichen nehmen. Der buddhistische Meditationslehrer James Baraz bezeichnet Dankbarkeit als eine Art Scheinwerfer, der das erhellt, was bereits vorhanden ist. Lüften wir den Schleier des Selbstverständlichen, wird die uns so vertraute Welt, unser alltägliches Leben zu einem Entdeckungsort für Freudvolles und Überraschendes. Wir beginnen wieder zu staunen.

Sind wir dankbar, sind wir im Hier und Jetzt

Für Bruder David Steindl-Rast ist Dankbarkeit die Wurzel jeder Religion, sie setzt zudem keinen Glauben an irgendwelche Dogmen oder komplizierte Rituale voraus und ist von daher so überaus zeitgemäß. Ihre „Belohnungen" lassen auch nicht lange auf sich warten. Während es bei einigen spirituellen Praktiken manchmal Jahre dauern mag, bis sich „Erfolge" einstellen, werden sie bei der Dankbarkeit sofort spürbar – in Form von Freude, Wertschätzung und Glück.

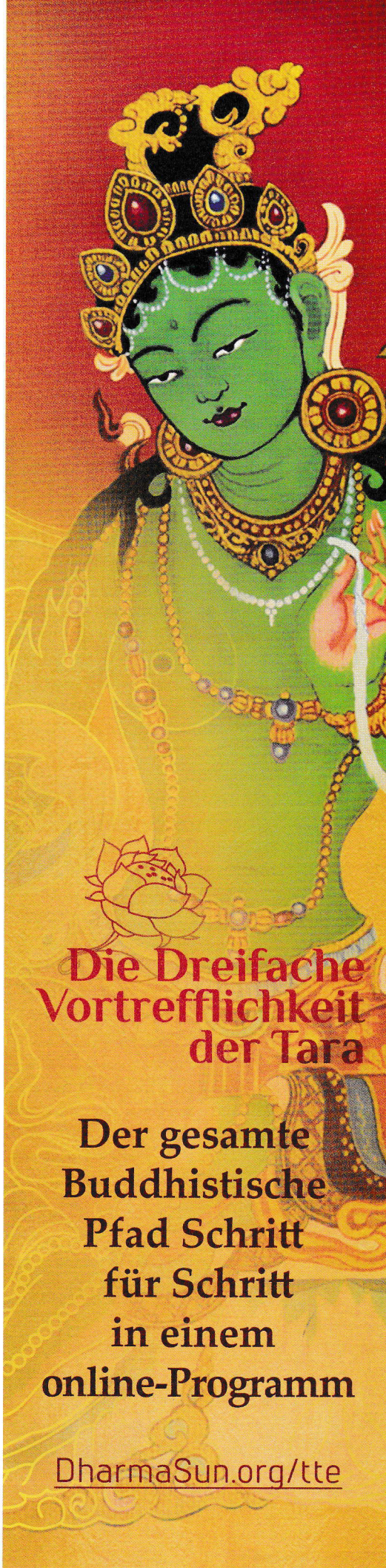
Dankbarkeit, als spirituelle Übung verstanden, bringt uns zu dem, was jede spirituelle Tradition zu verwirklichen versucht: ins Hier und Jetzt. Denn in dem Augenblick, in dem wir dankbar sind, sind wir gegenwärtig und damit wir selbst.

So verstandene Dankbarkeit ist eine Art Lebenskunst, eine Haltung, die wir anderen, uns selbst, dem Leben, der Welt entgegenbringen. Und zwar grundsätzlich und nicht mehr abhängig von unseren Gefühlen, Stimmungen und Launen. Sie zeigt sich darin, wie wir uns in Alltagssituationen verhalten, wie wir da unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen. Dankbarkeit als Lebenskunst ist ein Weg, der uns von Beginn an mit den schönsten Ausblicken belohnt, der aber manchmal auch durch steiniges Gelände führt, wo eine Orientierung schwer fallen mag.

Sie ist ein Übungsweg und wie alle diese Wege keiner, der linear und auf dem schnellsten Weg von A nach B führt, sondern der eher in Form einer Spirale verläuft. Wir werden denselben Hindernissen und Fallstricken immer und immer wieder begegnen, aber stets aus einer etwas anderen Perspektive – und irgendwann sind sie dann vielleicht verschwunden.

Der Einstieg gelingt am einfachsten in Zeiten, in denen es uns gut geht und es uns leicht fällt, uns, unser Umfeld, ja die ganze Welt mit den Augen der Dankbarkeit zu betrachten. Allmählich können wir dann lernen, das Spektrum dessen, was wir als Geschenk ansehen, mehr und mehr zu erweitern, bis wir schließlich auch schwierige Erfahrungen als Geschenk anzunehmen vermögen.

Für Schmerzhaftes, für Krankheiten und Kränkungen als solche werden wir kaum dankbar sein können. Doch wir können, wie David Steindl-Rast sagt, in solchen Geschehnissen und Erfahrungen, die ja nun einmal da sind, nach den Gelegenheiten, die sie uns bieten, forschen – und für diese Gelegenheiten können wir dankbar zu sein.



Gerade Schwieriges und Schmerzhaftes ist oft für Entwicklungen, die wir heute gar nicht mehr missen mögen, unabdingbar gewesen. Das Schwierige, Leidvolle hat uns die Gelegenheit zu lernen, zu wachsen gegeben, hat uns Wege einschlagen lassen, die wir sonst nicht gegangen wären, uns mit Menschen zusammengebracht, die wir sonst nie kennengelernt hätten.

Dankbarkeit lässt uns uns mehr und mehr auf das ausrichten, was uns wirklich wichtig und wesentlich ist, und unterstützt uns dabei, die Stimme unserer Sehnsucht zu hören und ihr zu folgen statt trügerischen Glücksversprechen. Sie befreit uns von der Ausrichtung auf den Mangel, das, was angeblich immer noch fehlt zu unserem Glück, indem sie uns mit der Fülle in Verbindung bringt. Und die liegt letztlich in unserer Verbundenheit mit allem.

Wenn das für uns immer gegenwärtiger wird, werden wir im täglichen Leben behutsamer, wohlwollender, pfleglicher mit Menschen, Tieren und Dingen umgehen. Dies wiederum verstärkt unser Gefühl der Verbundenheit, der wechselseitigen Abhängigkeit, der Bedingtheit unseres Lebens. Und mit immer tieferer Wertschätzung für dieses verflochtene Netz namens Leben erfahren wir diese Verbundenheit als Geborgenheit. Mehr und mehr erkennen wir, dass unser Leben letztlich ein „getragenes" Leben ist. Wir sind getragen von einem großen, unteilbaren Netzwerk, zu dem auch wir selbst unabdingbar gehören. Und die Antwort auf diese Erfahrung kann nur Dankbarkeit sein.

Literaturhinweis (siehe auch Nachlese S. 93): Ursula Richard **Dankbarkeit macht glücklich**

ÜBUNG 1

Nehmen Sie sich am Morgen oder am Abend oder wann immer es Ihnen gut passt etwas Zeit und wenden Sie sich zwei, drei Dingen zu, die Ihnen normalerweise ganz selbstverständlich erscheinen – zum Beispiel Strom, Telefon, Wasser, Kleidung, Auto, Nahrung, Luft. Untersuchen Sie sie einmal näher und fragen Sie sich: Warum erscheinen mir diese Dinge so selbstverständlich? Woher kommen sie? Welcher menschlichen und sonstigen Anstrengung hat es bedurft, dass ich diese Dinge jetzt zur Verfügung habe? Empfinde ich für diese Dinge oder die mir nicht persönlich bekannten Menschen, die Anteil daran haben, dass ich dies alles zur Verfügung habe, ein Gefühl von Dankbarkeit? Wie drücke ich es aus?

Nehmen Sie den Dingen, die sie umgeben, die Sie nutzen, das Selbstverständliche, Altbekannte! Sehen Sie sie in neuem Licht. Lassen Sie sich von Ihnen ver-wundern, überraschen.

ÜBUNG 2

Nehmen Sie sich etwas Zeit und erinnern Sie sich an dankbare Momente in Ihrem Leben. Wodurch zeichneten sich diese aus? Worin bestand das jeweilige Geschenk? Wie haben Sie sich gefühlt? Wie haben Sie reagiert? Wie fühlen Sie sich jetzt, da Sie sich an diese Momente erinnern? Experimentieren Sie damit, sich während des Tages immer wieder einmal solche vergangenen Momente der Dankbarkeit zu vergegenwärtigen. Verändert das etwas an Ihrer gegenwärtigen Gemütslage? Können Sie sich daran auch in schwierigeren Lebenssituationen erinnern, und erleben Sie das als hilfreich? Vielleicht wollen Sie auch ein Dankbarkeitstagebuch führen. Es kann Ihnen helfen, darin zu lesen, wenn es Ihnen nicht gut geht, sie sich deprimiert oder verzweifelt fühlen.

ÜBUNG 3

Schreiben Sie einem Menschen, dem Sie gern dafür danken wollen, was er für Sie getan hat, einen Brief, in dem Sie Ihren Dank zum Ausdruck bringen. Führen Sie aus, was er für Sie getan hat, warum Sie ihm dankbar sind. Sie können diesen Brief tatsächlich abschicken! Sollte Ihnen das aus irgendwelchen Gründen nicht möglich sein (weil Sie gar keine Adresse dieses Menschen haben, er Ihnen persönlich gar nicht bekannt ist, er bereits verstorben ist oder Ähnliches), schreiben Sie diesen Brief für sich und bewahren Sie ihn zum Beispiel in Ihrem Dankbarkeitstagebuch auf. Sie können einen solchen Brief an Menschen schreiben, bei denen es Ihnen leicht fällt, sich zu bedanken, bei denen Ihnen das ein inneres Bedürfnis ist; Sie können Ihr Spektrum für einen Dankesbrief aber mit der Zeit auch erweitern und Menschen einbeziehen, denen Sie für die Gelegenheit danken, die diese Ihnen mit den Schwierigkeiten, die sie Ihnen bereiteten, gegeben haben.