



# 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](http://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*