

Hans-Arved Willberg

Die Kultur der Dankbarkeit

Die Wissenschaft von der seelischen Gesundheit hat die Tugend Dankbarkeit aus der kulturellen Mottenkiste geholt und abgestaubt. Sie erscheint in neuem Glanz. Aber kommt sie nicht auch bald an ihre Grenzen, wenn das Leben so hart ist, dass ihr die Gründe ausgehen, oder wenn ungesunde Abhängigkeiten daraus werden?

Ich habe mich entschlossen, nur noch dankbar zu sein. Dankbar sein heißt annehmen, was gegeben ist. Annehmen heißt, es als Gabe und Aufgabe zu verstehen. Mein Dank ist die angemessene Antwort auf das jeweils Gegebene. Ich heiße es als Gegebenes und Aufgegebenes gut. Dankbarkeit ist Lebensbejahung. Ich habe mich entschlossen, das Leben zu bejahen, wie es ist, und mich darin nicht irritieren zu lassen. Die Irritation entsteht durch den Eindruck der Unannehmbarkeit. Als höchste Herausforderung für die Lebenskunst der Achtsamkeit bezeichnete der Meditationslehrer Karlfried Graf Dürckheim das »Annehmen des Unannehmbaren«. ¹ Das scheint mir eine sehr gelungene Formulierung zu sein.

»Was Gott tut, das ist wohlgetan«, dichtete 1675 der Jenaer Dichter und Philosophiedozent Samuel Rodigast, um seinen sterbenskranken Freund, den Kantor Severus Gastorius, zu trösten. Gott »als mein Arzt und Wundermann

wird mir nicht Gift einschenken für Arznei«. ² Die Zeugnisse barocker Leidensbewältigung im Protestantismus sind voll von diesem tapferen Festhalten an der unfehlbaren Liebe Gottes um jeden Preis. »Was Gott tut, das ist wohlgetan; muß ich den Kelch gleich schmecken, der bitter ist nach meinem Wahn«, reimt Rodigast. Wenn es mein Wahn ist, der es mir so schwer macht, das Unannehmbare anzunehmen, dann ist es zweifellos das Beste, zu danken, wo es scheinbar nichts zu danken gibt. Der Glaube ist »ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht« (Hebräer 11,1). Die größte Bewährungsprobe der Dankbarkeit und die schwierigste Lektion der Lebenskunst ist das unentwegte Beharren bei dem Vertrauen darauf, dass das Leben immer so, wie es gerade ist, unter allen Umständen des

Hans-Arved Willberg, Jahrgang 1955, Theologe M.A. (Biblische Theologie) und M.Th. (Praktische Theologie), Philosoph M.A. (Philosophie im europäischen Kontext), Dr. phil. (Sozial- und Verhaltenswissenschaften). Er leitet das Institut für Seelsorgeausbildung (ISA)

und ist selbstständig als Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut und Pastoraltherapeut, Trainer, Coach und Dozent sowie als Buchautor tätig.

Websites: www.life-consult.org; www.isa-institut.de.

Bejahens würdig bleibt, weil es seinem Wesen nach gut ist.

Ob der Kelch, der mir gereicht wird, Gift oder Arznei enthält, entscheidet keine chemische Analyse, sondern meine Antwort darauf. Nehme ich ihn, weil ich meine, es zu müssen, oder weil ich dem freien Urteil des Gewissens folge? Dann wird mir wie in der Sokrateslegende sogar der Schierlingsbecher zum letzten Lebenselixier. An dieser Stelle scheidet sich für die Dankbarkeit die Spreu vom Weizen: Die echte Dankbarkeit ist als freie Bewegung des Herzens immer Medizin, in der falschen Dankbarkeit hingegen steckt das Gift der Nötigung.

Falsche Dankbarkeit und Undank

Für die rechten Katholiken hatte Ignatius von Loyola eine sogar noch radikalere Tapferkeit der Dankbarkeit zum Maß gesetzt, indem er die Paradoxie, das Gift als Medizin zu deuten, das Unannehmliche gutzuheißen, auf die Unfehlbarkeit der Kirche bezog: »Wir müssen, um in allem sicher zu gehen, immer festhalten: was meinen Augen weiß erscheint, halte ich für schwarz, wenn die hierarchische Kirche so bestimmt, weil wir glauben, daß in Christus unserem Herrn, dem Bräutigam, und in der Kirche, Seiner Braut, derselbe Geist wohnt.«³ Aber auch die Protestanten hatten sich diesem Prinzip zu beugen, trotz der Freiheit eines Christenmenschen, nunmehr jedoch bei aufgespaltener Unfehlbarkeit: *Cuius regio, eius religio*. Dankbarkeit war Untertanenpflicht. Die hierarchische Kirche verästelte sich in eine Vielzahl von Subhierarchien, in denen sich die Pastoren umso besser um die Zucht der Schafe kümmern konnten. »Mein Lohn ist, dass ich darf«, schrieb Wilhelm Löhe, Patriarch der Mutterhausdiakonie,

einer Diakonisse buchstäblich ins Stammbuch.⁴ In den Strukturen des Gesundheitswesens haftet heute noch der Geist des Absolutismus wie der Zigarettenrauch in den Kleidern Nikotinsüchtiger. Gab es denn überhaupt einen Entzug? Vor bald dreißig Jahren begann ich meinen Dienst in der Krankenhausseelsorge einer Diakonissenanstalt. Die grenzwertigen Arbeitsbedingungen der Mitarbeiterschaft auf den unteren Ebenen der Hierarchie waren damals schon das große Thema, nicht nur in dieser einen Institution, sondern im ganzen System. Das klerikale Erbe ist bequem für Politik und Unternehmertum. Hat sich darum so erbärmlich wenig geändert? Sklavendienst und seine Äquivalente waren seit jeher opportun für die Gewinnoptimierung der Herrschenden.

Bereits in römischer Zeit wurde die Dankbarkeit als die große Tugend der Schwachen und Geschwächten angesehen. Die Wechselwirkung von herablassender Gunst und Dankbarkeit als Pflicht wirkte als bindungsstarker Mörtel des Hierarchiegebäudes. Cäsar etwa pflegte huldvoll die Besiegten zu begnadigen, um sie dadurch umso abhängiger zu machen. Dankbare Ergebung hatte ihnen jetzt heilige Pflicht zu sein, wehe ihnen, wenn sie nun noch einmal aufbegehren. Noch stärker klebt aber vielleicht der Mörtel dort, wo es sich um Abhängigkeiten des gönnerhaften Teilgebens handelt: »Allerdings gibt es keine höhere sittliche Schwelgerey als die des Wohlhabenden oder Mächtigen, welcher wie ein unsichtbarer Schutzgeist über die Unglücklichen tritt, Thränen trocknet und Elend verschwinden läßt«, schrieb der Jenaer Philosoph Jakob Friedrich Fries zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Die Geschichte des Kolonialismus und Imperialismus zeigt deutlich genug, wie recht er damit hatte.

Doch im Tugendkatalog der richtigen Männer und Herren spielte das Danken keine

bedeutende Rolle. Auch heute nicht: Je chauvinistischer, desto geringer die Dankbarkeit. Wo der Übermensch als Supermann zur Norm geworden ist, im alltäglichen Realverhalten wie im allnächtlichen Idealverhalten des heroischen Abknallens der bösen Feinde auf immer höheren Ebenen endloser Bildschirmorgien virtuellen Tötens, verflüchtigt sich die Dankbarkeit zur Omaethik. Ich als der große Held und Nabel der Welt, wem sollte ich zu Dank verpflichtet sein? Dank, was ist das eigentlich? Die Gnadenlosigkeit des internationalen Rechtspopulismus ist das Gebräu der Mischung beider Ingredienzien: Dankbarkeit als Pflicht der Schwachen und als Fehlanzeige im Tugendrepertoire der Starken wie derer, die sich dafür halten.

Die echte Dankbarkeit

Wahre Dankbarkeit ist Herzenswärme und Herzensbedürfnis. Ich bin nicht dankbar aus Pflicht, sondern aus freiem Willen. Somit ist die echte Dankbarkeit sowohl ein ethisches als auch ein ästhetisches Phänomen. Friedrich Schiller, der sich zur Aufgabe gemacht hatte, einen philosophischen Weg zur Überwindung des Defizits in der Pflichtethik des von ihm hoch verehrten Immanuel Kant zu finden, hat mit der genialen Definition der Schönheit als »Freiheit in der Erscheinung«⁵ einen entscheidenden Schritt in diese Richtung getan. Mit diesem Ausdruck wird in der Spur des Platonismus die Ästhetik ethisch und die Ethik ästhetisch bestimmt.

In der situativen Herzensbewegung der Dankbarkeit tritt die Freiheit viel deutlicher in Erscheinung als in der Berechenbarkeit des verordneten Pflichtverhaltens. Echte Dankbarkeit ist immer frei und immer schön. Schiller hat den Schönheitsbegriff durch zwei Teilaspekte

bestimmt: Anmut und Würde. Schönheit als Würde fühlt sich für den, der sich würdig verhält, nicht gerade schön an. Würde ist das Bleiben in der Freiheit unter Bedingungen, die ihr Hohn sprechen. Die Zeugnisse des Leidens um des Gewissens und der Liebe willen stimmen überaus traurig und es zu erfahren ist äußerst hässlich für die so Herausgeforderten, aber hier kann die Freiheit auch so stark in Erscheinung treten wie nirgends sonst, als Bild der wahren Menschlichkeit, und darin liegt das Schönste. Darum und nur darum kann und darf auch die Passionsmusik, obwohl sie vom Schrecklichsten und Hässlichsten kündigt, überaus schön sein.

Würde ist Freiheit, das ist wesentlich. Ihre Würde konnten die Menschen wahren, die es wagten, dem Lehramt zu widersprechen, wenn es verfügte, weiß sei schwarz. Das Wahre der Würde gegen andere Menschen ist Widerstand, das Wahre der Würde gegen Gott ist Klage. Nur dankbare Menschen leisten souveränen Widerstand, nur Dankbare können klagen. Der Undankbare trotzt und jammert. Wenn das Leben ihm die Wünsche nicht erfüllt, lehnt er es ab. Der Dankbare lässt sich sein Ja zum Leben unter keinen Umständen nehmen. Das Ja zum Leben ist der Glaube an das Leben. Es muss des Lebens wert sein, wie es ist. Das klagt er ein.

Darin gründet die Erhabenheit der Hiobsgehalt: Sie beugt sich nicht dem Entwürdigenden, das ihr der Gott verordnet, an den sie glaubt. Gott darf alles, aber sein Wort muss er halten. Hiob erfährt das Gegenteil, darum klagt er. Klage ist Freiheit in der Erscheinung angesichts der erdrückenden Übermacht zutiefst entmutigender und entwürdigender Schicksalserfahrungen, die nur noch um den Preis des Wahns mit dem Erbarmen Gottes in Übereinstimmung gebracht werden können. Sie ist das Bestehen darauf, dass das unbedingte ganze Ja zum Leben auch dann noch einen guten Grund haben muss,

wenn die Beweislast für das Gegenteil brutale Überzeugungskraft gewinnt.

»Ich glaube an den Gott Israels, auch wenn Er alles getan hat, dass ich nicht an Ihn glauben soll«, sagt in einer Erzählung des jüdischen Schriftstellers Zvi Kolitz der Rabbi Jossel Rakover im Aufstand des Warschauer Ghettos, dessen Familie schon umgebracht worden ist und der nun selbst an der Reihe ist.⁶ »Ich glaube an Seine Gesetze, auch wenn ich Seine Taten nicht rechtfertigen kann. Jetzt ist meine Beziehung zu Ihm nicht mehr die eines Knechts zu seinem Herrn, sondern wie die eines Schülers zum Lehrer. Ich beuge mein Haupt vor Seiner Größe, aber werde die Rute nicht küssen, mit der Er mich schlägt. Ich habe Ihn lieb. Doch Seine Tora habe ich lieber. Selbst wenn ich mich in Ihm getäuscht hätte, Seine Tora würde ich weiter hüten.« Der Philosoph Emmanuel Lévinas, dessen Familie im KZ ermordet wurde, hat seiner Auslegung dieser Geschichte den Titel »Die Tora mehr zu lieben als Gott« gegeben.⁷

Die Tora mehr zu lieben als Gott heißt sein Wort halten, obwohl er dem Augenschein nach es selbst nicht hält. Sein Wort ist der Logos. Logos heißt »Wort« und »Sinn« zugleich, er ist das sinnstiftende Wort. Als solches ist er Versprechen: Es ist dir gesagt, Mensch: Was immer gegeben ist, muss Sinn enthalten. Als Versprechen ist es Ansprache und Anspruch: Was immer gegeben ist, verstehe es als sinnvolle Anrede Gottes. Der Sinn zeitigt sich in meiner sinnvollen Antwort auf das Gegebene. Ich bejahe das Gegebene im Glauben an den Sinn. Weil ich an den Sinn glaube, deute ich das Gegebene als Aufgegebenes. Zu dieser Deutung entscheide ich mich in Würde freiwillig, weil ich dankbar bin.

Der Benediktinerabt David Steindl-Rast hat in seinen tiefgründigen Meditationen über die Dankbarkeit die Versuchung Jesu in diesem Sinne interpretiert.⁸ Als Jesus nach vierzig Ta-

gen des Fastens in der Wüste hungert, sagt der Teufel zu ihm: »Bist du Gottes Sohn, so sprich, dass diese Steine Brot werden.« Jesus antwortet mit einem Torazitat: »Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das aus dem Mund Gottes geht« (Mt 4,4). Steindl-Rast zufolge ist »jeglichen« zu betonen. So also redet Gott in diesem Augenblick. Dieses Reden fordert heraus, das Unannehmliche anzunehmen: Der Hunger ist groß, aber statt Brot sind hier nur Steine. Darin muss Sinn sein. Die Dankbarkeit weicht der Versuchung nicht. Erfahrungen wie diese scheinen Beweise der Nichtannehmbarkeit des Gegebenen zu sein, die dazu drängen, eine Veränderung zu erzwingen, um den magischen Wandel der abgelehnten Realität zur Verwirklichung der Wunscherfüllung zu erzwingen. Viel Gebet dient diesem Zweck und viele nennen das Erzwungene und oft auch Phantasierte »Gebetserhöhung«. Dankbarkeit nimmt das an, was gegeben ist, so wie es gegeben ist, und weil sie beharrlich dem Logos traut, gibt sie die sinnvolle Antwort des Vertrauens und der Hoffnung.

Max Pribilla, Priester, Jesuit und Schriftsteller, war Feldgeistlicher im Ersten Weltkrieg. 1947 erschien die zweite Auflage seiner Schrift »Tapferkeit und Christentum«. Sein Bild, das er in feiner Unterscheidung von der Pseudotapferkeit soldatischen Kadavergehorsams entwirft, zeichnet die Tapferkeit in den Farben der Dankbarkeit nach. Recht verstandene Tapferkeit ist das geduldige Bestehen auf dem Sinn. Sie »hält stand in dunklen Stunden und harrt aus, auch wenn die Übel nicht weichen wollen und das ersehnte Ziel immer weiter in die Ferne rückt. Vor allem beugt sie der Verzagtheit vor, welche die eigene Sache verloren gibt, ehe sie verloren ist, und durch Mangel an Mut und Einsatz auch tatsächlich zum Scheitern bringt.«⁹ Mit dieser Beschreibung wird die Tapferkeit qua »Mut und

Vertrauen«¹⁰ zur sinnhaft begründeten Geduld. Im vertrauenden Festhalten am Logos, der sich ja doch irgendwann einmal zeigen muss, liegt das Verbindende von Geduld, Tapferkeit und Dankbarkeit. Geduld und Tapferkeit neigen zur Freudlosigkeit, wenn sie stark gefordert sind, aber die Dankbarkeit gibt der Trias den Charakter einer positiven Emotion.

Dankbarkeit und Optimismus

Der Begriff »positive Emotion« ist etwas verfänglich, weil man eine moralische Wertung heraushören kann. In der Fachliteratur zur »Positiven Psychologie«, die sich mit der Erforschung der »positiven Emotionen« befasst, ist das aber nicht so gemeint. Als »positiv« oder »negativ« wird dort bezeichnet, was von der einzelnen Person positiv oder negativ erlebt wird: als Erfreuliches oder Unerfreuliches. Auch die »negativen Emotionen« finden ihre gebührende Wertschätzung, denn auch sie erfüllen ihren Zweck darin, uns gut zu tun, was allerdings nur gelingt, wenn sie im Dienst der »positiven« stehen. Analoges gilt für die Zuordnung von Pessimismus und Optimismus: Der Pessimismus tut uns gut, wenn er den Optimismus reguliert, indem er ihn nötigt, realistisch zu bleiben. Früher verfügten Eisenbahnzüge über einen Waggon mit dem Bremserhaus. Das Verhältnis von Optimismus zu Pessimismus ist stimmig, wenn der Optimismus den Führerstand der Lokomotive besetzt und der Pessimismus das Bremserhaus. Der Bremser musste immer gut darauf achten, die Zugkraft der Lok nicht mehr als nötig zu belasten. Er durfte ihr nicht zu viel entgegenwirken und er musste die richtigen Zeitpunkte für das Betätigen der Bremse erkennen. Dazu bedurfte es einer guten Kommunikation mit dem Führerstand. Es ist klar, dass die Direktiven

mehr von dorthin kamen als vom Bremserhaus. Der Lokführer wiederum durfte den Bremser nicht als lästige Behinderung betrachten. Die ungebremste Kraft der Lok und das Gewicht der Waggons hätten sonst den Zug ins Unglück rasen lassen. Im Kessel glühen die positiven Emotionen. Aus ihnen geht der Antrieb hervor. Die negativen Emotionen warnen und bremsen. Die positiven Emotionen wollen motivierend den Alltag dominieren, die negativen bestimmen die notwendigen Grenzen.¹¹ Positive Emotionen zeigen Bedürfniserfüllung an, negative sind die unangenehmen »roten Lämpchen« dort, wo wir nicht bekommen, was wir brauchen.

Dankbarkeit als Entschluss ist geduldig, denn sie geht aus dem Vertrauen hervor, dass die erhoffte Bedürfniserfüllung nicht ausbleiben wird, und wenn nicht nach Plan, so doch auf eine andere Weise. Dankbarkeit als Gefühl stellt sich ein, wenn die Erfüllung eingetreten ist. Uns rührt bisweilen die Dankbarkeit von Hunden, weil sie so instinktsicher und unbefangen in Erscheinung tritt. Ähnliches wünschen wir uns als Erwachsene auch für uns selbst und wir bewundern und beneiden es bei kleinen Kindern, denen es auch noch so natürlich gegeben ist. Aber wir wissen auch, dass sich die naive Dankbarkeit kleiner Kinder und geistig eingeschränkter Menschen und erst recht natürlich die von Tieren so überaus leicht missbrauchen lässt. Das spezifische Kriterium reifer menschlicher Dankbarkeit liegt in der Kunst, kindlich unbefangen zu bleiben, nicht aber naiv.¹² Gesunde Dankbarkeit erwachsener Menschen beruht auf freiwilligen Urteilen darüber, ob der Anlass wirklich des Dankens wert ist oder nicht. Entscheidend dafür ist das mutmaßliche Motiv des Gebers. Dankbarkeit als Herzenswärme ist Resonanz des Empfängers auf die authentische Herzensbewegung des Gebers. Was von Herzen kommt, stimmt dankbar. Darum sind die Anlässe echter

Dankbarkeit auch weniger besondere Leistungen als ehrlich gut gemeinte Freundlichkeiten, die einfach Wertschätzung und Zuneigung zum Ausdruck bringen wollen.

Die gesunde Dankbarkeit als wesentliche positive Emotion entsteht also aus dem Zusammenspiel der Resonanz des Herzens¹³ und der rationalen Bewertung anlässlich einer bestimmten Erfahrung, mit anderen Worten: aus Intuition und Verstand. Im Gehirn ist bei diesem Vorgang in erster Linie der linke Präfrontale Cortex (PFC) aktiviert. Hier befinden sich, dicht miteinander verschaltet, die bewussten zugänglichen Zentren für positive Emotionen und optimistisches Denken. Sie schaukeln sich gegenseitig auf: Bereits vorhandene positive Emotionen wie Freude, Zuneigung und Dankbarkeit triggern entsprechend optimistische Bewertungen und vice versa, wobei Letzteres entscheidend ist: Wie wir denken, so fühlen wir auch. Der rechte PFC hingegen repräsentiert das Gegenstück: Hier herrscht der Pessimismus mit den negativen Emotionen. Die Metapher von der Zuordnung des Lokführerstands zum Bremsenhaus wird in hohem Maß durch den Befund der neuropsychologischen Forschung bestätigt: Seelisch nachhaltig gesund ist der Mensch, wenn die Tätigkeit des linken PFC dominiert und der Pessimismus sich darauf beschränkt, sie sinnvoll einzugrenzen und zu regulieren.¹⁴ Ein zweiter klarer Befund ist die erfreuliche Erkenntnis, dass sich die linksseitige Aktivität durch beständiges Training ähnlich stabil verstärken lässt wie Muskeln durch Sport. Oberbegriff für solche Maßnahmen ist die viel gerühmte Achtsamkeit.¹⁵ Dankbarkeit und Achtsamkeit sind so nah verwandt und sehen sich so ähnlich wie eineiige Zwillinge. Es gibt keine wirkliche Achtsamkeit, die nicht zugleich Dankbarkeit wäre, wie es auch keine echte Dankbarkeit gibt, die nicht achtsam ist.

So wie man Achtsamkeit dadurch trainiert, dass man sich zu jedem beliebigen Zeitpunkt darauf besinnt, die Realität achtsam wahr- und anzunehmen, übt man sich in Dankbarkeit, indem man sich auf sie besinnt und sie zum Ausdruck bringt. Entsprechende empirische Untersuchungen zeigten, dass schlichte Verhaltensweisen dieser Art, die über gar nicht allzu lange Zeiträume hinweg praktiziert werden, wie etwa das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder das Schreiben von Dankbriefen, erstaunlich positive Auswirkungen auf Sozialität und Lebensfreude der Probanden haben. Die andere Seite dieses schönen Befunds macht uns hingegen Not: Unsere Gesellschaft leidet erheblich unter dem weitgehenden Fehlen einer Kultur der Dankbarkeit.

Die Kultur der Dankbarkeit

Alles spricht dafür: Wie der Golfstrom die Temperatur der Meere erhöht, die er durchzieht, und dadurch bis in nördliche Gefilde hinein eine Vegetation ermöglicht, die sonst nur viel weiter im Süden zu finden wäre, so verändert auch die Kultur der Dankbarkeit das gesellschaftliche Klima, wenn sie zur Strömung werden darf. Kultur kommt von *cultura* und heißt insofern »Pfleger«.

Der Egozentrismus und Ethnozentrismus der Wohlstandsgesellschaft ist hochgradig undankbar. Gepflegte Undankbarkeit ist die Haltung der harten Herzen, daran geht die Welt zugrunde. Selbst in der Kirche und nicht selten vor allem in ihr, die doch für sich in Anspruch nimmt, den allerbesten Grund dafür zu haben, von Herzen dankbar zu sein, scheinen sich Überernst, Kritik und Problemfixierungen aufgrund der Vorherrschaft pessimistischer Welt- und Menschenbilder traditionell heimischer zu fühlen als Dank, Freude und Zuversicht.

Obwohl ihr Sprachschatz zu großen Teilen aus solchen Begriffen besteht, ist es der Kirche nur wenig gelungen, ihre Kraft des Vertrauens, der Hoffnung und der Liebe, die jenen Emotionen zugrunde liegen sollte, so in den Strom der Geschichte einfließen zu lassen, dass sich die Herzen daran erwärmen konnten. Sie behielt sich vor, auf dem Strom zu schwimmen statt in ihn einzugehen. Ihre Freude war nicht von der Welt und für die Welt, sondern galt exklusiv den Gläubigen, die sich von der Welt zu ihr bekehrten. So aber bringt die Kirche keine Wärme in die Welt, das steckt die Welt nicht an, das lässt sie kalt und überlässt sie ihrer Kälte.

Statt den Dank zu pflegen, forderte die Kirche ihn, im Verbund mit den Mächtigen der Welt. Das Fordern hat die Dankbarkeit in Verfall gebracht. An die Stelle des Forderns muss das Fördern treten. Was fördert die Kultur der Dankbarkeit?

- Die Thematisierung der Dankbarkeit wie auch überhaupt der positiven Emotionen in den Bildungseinrichtungen aller Generationen und natürlich auch nicht zuletzt in der Verkündigung der Kirche.
- Die Klärung des Unterschieds: Dass zum Beispiel niemand »danke« sagen muss, aber dass man »danke« sagen darf und kann und dass es gut tut, es zu tun, besser zu oft als selten oder nie.
- Die Pflege und Würdigung des Vorbilds: Menschen in Verantwortung, die für sich selbst die höchste Priorität darin sehen, dankbar zu sein und zu werden, und Verehrung nur solcher Heiliger, die durch ihr Leben zur Dankbarkeit ermutigten.
- Theologische Schwerpunktsetzungen im Erfreulichen, was eigentlich nicht zu schwer fal-

len sollte, weil bekanntlich die Mitte der christlichen Verkündigung die Frohe Botschaft ist.

- Zivilcouragierter Widerstand gegen den eiskalten Trend zur Dogmatisierung und Heroisierung der Undankbarkeit und gegen den weit verbreiteten fatalistischen Irrtum, der Einzelne könne sich nicht selbst für oder gegen die Dankbarkeit entscheiden.
- Ausgeprägte Pflege und Anerkennung des Dankenswerten, worunter alles zu verstehen ist, was wirklich schön ist, wirklich gut tut, wirklich das Herz erwärmen kann, wirklich Freude macht.
- Der konsequente Verzicht darauf, Undank mit Hass und Kälte zu bestrafen.

Aus all dem geht hervor: Die Kultivierung der Dankbarkeit gelingt so wenig nebenbei wie die Ausbildung zur Konzertpianistin. Die Lektionen der Dankbarkeit lernt man in der Hochschule der Lebenskunst und es kann sein, dass einem dabei nichts erspart bleibt. Es gibt aber keine Alternative zur Kultur der Dankbarkeit. Fernab davon, das als künstlichen moralischen Druck zu empfinden, habe ich ganz einfach festzustellen: Wenn ich es mir bequem mache mit der Dankbarkeit, bin ich nicht mehr bei denen, die das Leben fördern und bejahen. Für mich würde das bedeuten: Ich lebe an meiner Bestimmung vorbei. Wenn viele das so machen, zerstören wir uns selbst und unsere Welt.

Literatur:

Hans-Arved Willberg, *Dankbarkeit: Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Leben*, Berlin / Heidelberg 2017.

¹ Karlfried Graf Dürckheim, Meditieren – wozu und wie. Die Wende zum Initiatischen, 6. Aufl., Freiburg, Basel, Wien 2001, 90.

² Evangelisches Kirchengesangsbuch, 372.

³ Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen, Übertr. u. Erklär. v. Adolf Haas, mit einem Vorw. v. Karl Rahner, 10. Aufl., Freiburg, Basel, Wien 1966, 115.

⁴ Wilhelm Löhe, Die Kirche in ihrer Bewegung. Mission, Diakonie, Gesammelte Werke, Bd. 4, hg. im Auftrage der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V. v. Klaus Ganzert, Neuendettelsau 1962, 614.

⁵ Friedrich Schiller, Kallias oder über die Schönheit. Fragment aus dem Briefwechsel zwischen Schiller und Körner, in: Friedrich Schiller, Kallias oder über die Schönheit. Über Anmut und Würde. Hg. Klaus L. Berghahn, Stuttgart 2003, 18.

⁶ Zvi Kolitz, Jossel Rakovers Wendung zu Gott. Mit einem Faksimile des hebräischen Originals, aus dem Jidd. übertr., hg. u. komm. von Paul Badde, zweisprachige Ausg., Berlin, 1996.

⁷ Emmanuel Lévinas, Die Tora mehr zu lieben als Gott, in: Michael Brocke/Herbert Jochum (Hg.), Wolken säule und Feuerschein. Jüdische Theologie des Holocaust, Gütersloh 1993, 213–217.

⁸ David Steindl-Rast, Fülle und Nichts. Die Wiedergeburt christlicher Mystik, 6. Aufl., München 1992, 99ff. Der deutsche Titel ist missglückt. Im Original heißt das Buch schlicht und treffend »Gratefulness«.

⁹ Max Pribilla S.J., Tapferkeit und Christentum, 2., erw. Aufl., Hamburg 1947, 42.

¹⁰ Ebd., 48.

¹¹ Barbara L. Fredrickson, Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds, in: Robert A. Emmons/Michael E. McCullough, (Hg.), The Psychology of Gratitude, Series in Affective Science, hg. v. Richard Davidson/Paul Ekman/Klaus Scherer, New York, 2004, 145–166.

¹² Kristin E. Bonnie/Frans B. M. De Waal, Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude, in: Robert A. Emmons/Michael E. McCullough (Hg.), The Psychology

of Gratitude, Series in Affective Science, a. a. O., 213–229.

¹³ Was dem spannenden Forschungsfortschritt zufolge durchaus nicht nur metaphorisch zu verstehen ist. Vgl. Rollin McCraty, Doc Childre, The Grateful Heart: The Psychophysiology of Appreciation, in: Robert A. Emmons/Michael E. McCullough, (Hg.), The Psychology of Gratitude, Series in Affective Science, a. a. O., 230–255; ferner Hans-Arved Willberg, Dankbarkeit: Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Leben, Berlin, Heidelberg 2018, 46–53.

¹⁴ Mit der angeblichen »Rechts-hirnigkeit« von Frauen und der »Linkshirnigkeit« von Männern, die in dieser Verallgemeinerung ohnehin nicht den Stand der Forschung wiedergibt, hat das übrigens nichts zu tun.

¹⁵ Hans-Arved Willberg, Theorie der Kognitiven Seelsorge, Ettlingen 2017, 207ff.

