

## Dankbar sein

Wenn ein Kind von einem Erwachsenen etwas geschenkt bekommt, dann sagen die Eltern manchmal: „Und? Was sagt man da?“ Und die richtige Antwort lautet natürlich: „Danke!“ Ich weiß nicht, ob ein Kind da schon einmal seine Eltern zurückgefragt hat: „Was soll denn dieses Wort bedeuten?“ Ich vermute, da würden einige Eltern ins Grübeln kommen, so ritualisiert ist diese Handlung.

Vielleicht wird in dem Wort "Gedanke" die Verbindung mit dem "denken" noch sehr deutlich, denn ursprünglich bedeutete es so viel wie: „jemanden in (seinen) Gedanken halten“. Daraus entwickelte sich dann der heutige Gebrauch. So richten wir den Blick von der Gabe weg auf den Geber und nehmen die Beziehung wahr, die uns mit dieser Person verbindet. Und dabei verstehen wir, dass mir jemand eine Freude machen möchte. Zum Danken müssen wir hingeführt werden, so dass daraus vielleicht sogar eine Haltung der Dankbarkeit werden kann.

Es gibt Menschen, die sagen: „Ich möchte nichts geschenkt haben.“ Vielleicht haben sie in ihrem Leben die Erfahrung gemacht, dass jemand ihnen gerade kein freies Geschenk gemacht, sondern die Situation missbraucht hat, um sie in eine Abhängigkeit zu führen nach dem Motto: Du stehst jetzt in meiner Schuld.

Andererseits kann uns nämlich eine Haltung der Dankbarkeit dahin bringen, unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf das Gute, Schöne und Besondere in unserem Leben zu richten und damit unser Bewusstsein zu verändern und zu erweitern. Das wird auch denen gut tun, die nicht an einen persönlichen Gott glauben. Dann könnten sie vielleicht der göttlichen Energie oder dem Leben danken.

Die Kirchgemeinden üben Ende September oder Anfang Oktober diese Haltung der Dankbarkeit mit dem Erntedankfest. Da machen wir uns bewusst, wer der ursprüngliche Geber von allem ist: "Dem Herrn gehört die Erde uns was sie erfüllt, der Erdkreis und seine Bewohner" (Ps 24). Wir schauen dabei besonders auf die Früchte der Erde, die durch die Kräfte der Natur und die Mühe der Menschen gewachsen sind und die wir vielleicht selbst im Garten geerntet haben. Wir schauen von der Gabe weg auf den Geber: Wir sagen Gott dafür Dank, dass er die Natur und unsere Arbeit mit seinem Segen begleitet.

Wer betet noch (bewusst) vor dem Essen? Das war sicher bei der Kriegs- und Nachkriegsgeneration noch etwas anders, weil sie auch Hungerzeiten erlebt hatten. Wir schätzen manchmal das Selbstverständliche viel zu wenig. „Wenn du gegessen hast und satt bist, sollst du den Herrn, deinen Gott, loben für das gute Land, das er dir gegeben hat.“ (Dtn 8,10)

Man könnte auch so etwas wie ein "Dankbarkeitstagebuch" führen, wie es der amerikanische Psychologe Martin Seligman empfiehlt: "Ein Übung ist, wenn man abends vor dem Zubettgehen drei Dinge aufschreibt, die an diesem Tag richtig gut gelaufen sind. Man wird feststellen, dass sogar an den schlimmsten Tagen immer etwas Positives passiert ist."

Am Ende dieses Artikels möchte ich es nicht versäumen, mich für Ihre Aufmerksamkeit zu bedanken.