



## Dankbarkeit

### **Description**

Wir gehen alle durchs Leben, erfahren Liebe und Ablehnung, meistern Herausforderungen oder scheitern, machen Fehler, lernen Neues ... Wir erleiden Schicksalsschläge, haben glückliche Zeiten, altern, werden krank und gesund, kämpfen, leiden, feiern... All das und noch viel mehr gehört dazu, wenn wir vom Neugeborenen zum Erwachsenen reifen, wenn wir uns weiterentwickeln, stehenbleiben oder auch mal rückwärtsgehen und letztlich auf ein (hoffentlich) erfülltes Leben zurückblicken können.

Warum schreibe ich das? Ich habe mir Gedanken gemacht, wie wir das, was uns im Lauf unseres Lebens widerfährt, würdigen können. Wie wir auch Negatives so betrachten können, dass es positiv für uns ist oder zumindest soweit einen positiven Touch erhält, dass wir es akzeptieren und annehmen können.

Ich selbst bin ein unverbesserlicher Optimist. Wenn mir etwas Negatives passiert, kommt mein Gehirn automatisch auf Touren und sucht nach dem positiven Anteil dessen, was mir gerade widerfährt. Sucht nach den Aspekten, für die ich in dieser Situation dankbar sein könnte. Das macht es einerseits leichter, es zu ertragen. Andererseits kann ich das, was positiv ist, anders würdigen. Ich kann dankbar dafür sein, dass im Schlechten auch etwas Gutes steckt.

Der Spruch „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere Tür.“ passt hervorragend dazu. Übersetzt: es gibt immer wieder einen Neuanfang und jede Situation birgt auch neue Chancen.

Zugegeben, diese Chancen sind nicht immer gleich erkennbar. Manches braucht Zeit, um entdeckt zu werden. Indem wir zum Beispiel etwas Vertrautes beenden (eine Freundschaft, eine zerrüttete Ehe, ein Arbeitsverhältnis), entdecken wir, was noch alles möglich ist. Wir hatten ja vorher nur gar keine Veranlassung, danach zu suchen. Oder wir haben uns davor gefürchtet – gut möglich. Wir verharren gern im Vertrauten, selbst wenn wir wissen, dass es uns nicht gut tut.

Was hilft uns in Zeiten des Wandels, in Zeiten, in denen es uns schlecht geht, in denen wir verzweifeln oder uns auch nur langweilen? Dankbarkeit. Nicht ausschließlich, aber sie ist ein wichtiger Pflasterstein für den Weg, der vor uns liegt.

Dankbarkeit ist etwas, das wir mit ein wenig Übung entwickeln können, so dass sie uns tagtäglich begleitet. Sie ist der Nährboden für Zufriedenheit, gibt Energie, neu durchzustarten, verhilft uns zu besserem Selbstvertrauen und öffnet uns Türen, von denen wir nicht einmal wussten, dass sie existieren.

Das Prinzip Dankbarkeit fragt nicht nach der Größe der Dinge, für die wir dankbar sein können. Natürlich erfüllt uns die Dankbarkeit für gesunde Kinder und Enkelkinder mit einem ganz tiefen Gefühl. Genauso wirkt aber auch die Dankbarkeit für die kleinen Dinge. Wie zum Beispiel den Vogel, der vor unserem Fenster den Frühling begrüßt oder der Gedanke, das auf unserem Konto stets genug Geld ist, um neue Schuhe zu kaufen. Dankbar können wir ebenso dafür sein, dass wir Zugang zu frischem Trinkwasser haben, dass die Sonne scheint, wir im Regal gute Bücher stehen haben oder neben uns nette Menschen wohnen... Wir können Dankbarkeit für alles „erzeugen“, was uns gute Gefühle vermittelt. Ich bedanke mich sogar bei einem Gegenstand, den ich wegwerfe, dafür, dass er mir so gute Dienste geleistet hat.

Und das ist schon das ganze Geheimnis. Bewusst und achtsam den guten Dingen in unserem Leben Aufmerksamkeit schenken, dann nehmen die Gedanken zu schlechten Dingen und Erfahrungen weniger Raum ein. Das ist Labsal für die Seele.

Wer meine Geschichten kennt, weiß, dass ich die Themen Dankbarkeit und Optimismus gern verarbeite. Bei meiner letzten Story, „Freddie“, kann man schön nachvollziehen, wie ich trotz der insgesamt traurigen Stimmung immer wieder die Kurve nach oben ziehe. Freddie ist dankbar, dankbarer als er seinem nichtsnutzigen Sohn gegenüber sein sollte. Und genau diese Dankbarkeit trägt ihn über die Traurigkeit, die er eigentlich empfinden müsste.

Dankbarkeit sorgt dafür, dass wir uns besser fühlen, dass wir eine gute Sichtweise auf unser Leben und die Menschen und Dinge darin entwickeln. Es ist ein tolles Gefühl. Warm, auf angenehme Art gleichzeitig schwer und leicht. Es füllt unser Inneres, überdeckt Makel und stopft die Löcher, die Manches in unsere Seele gräbt.

Wenn ich mit meinen Geschichten dazu beitragen kann, dass meine Leser achtsamer werden und mit positiveren Gedanken durch ihren Tag gehen, dann ist das etwas, für das ich sehr dankbar bin.