

# Dankbarkeit

Passsender Song [Acrobat](#) von Maximo Park

Stell dir vor, du bist gefangen. Gefangen auf der einen, falschen Seite. Quälst dich schon seit Jahren mit dir selbst herum. Rüttelst an den Stangen aber sie geben nicht nach. Keinen einzigen Millimeter. Eine ungute Mischung aus Rollenerwartungen, Erziehungsmodellen, Freundschaften, guten Manipulationen, unerwarteten Wendungen und anderen Dingen hat sich stets davon ab gehalten, alles in die Hand zu nehmen, alles zu ändern.

Und dann kommt irgend so ein dahergelaufener Typ von der Straße auf dich zu und lässt dich endlich raus.

Er lächelt dich milde an, mit der Kippe locker im Mundwinkel schwingend. Sie bewegt sich auf und ab, während er durch seine rauchig-gelben Zähne mit dir spricht. Er riecht ein wenig verschwitzt. „Ach Schätzchen“ sagt dieser eklige Typ zu dir, „es ist doch eigentlich ganz einfach. Spring einfach, mach den Satz über die Klippen. Sei einfach ein bisschen mutig!“

„Aber, aber ...“ stammelst du noch zu ihm herüber, soviel Angst hast du vor der neuen, unbekanntem Welt „da draußen“.

„Aber, aber...“ willst du noch sagen, da ist es schon zu spät. Er packt dich an der Schulter, mit dem anderen Arm greift er dir zwischen die Beine und hebt dich einfach hoch. Er trägt dich ein paar Meter, ohne dabei ins Keuchen zu kommen, ganz sanft trägt er dich über den tiefen Abgrund und seine fast zarten Hände streicheln deine Arme und Beine, als er dich auf der anderen Seite wieder herunterlässt.

Du bist so dankbar, dass du keine Worte finden kannst. Suchst nach ihnen, kramst in deiner hintersten Gedankenschublade. Und als du endlich ein Wort gefunden hast, das passen würde, hebst du deinen Kopf und willst zu ihm sprechen.

Da ist er schon weit weg und am Horizont beinahe verschwunden.

Willst du noch rennen und ihn einholen?

---

## Das Prinzip Dankbarkeit

[...]

In diesem Artikel geht es um die allgemeine Bedeutung des Wortes „Dankbarkeit“.

Ich bin darauf gekommen, weil die Dankbarkeit das emotionale Element schlechthin ist, wenn man sich mit dem klassischen, christlichen Gebet auseinandersetzt. Die Dankbarkeit im Gebet ist das Gefühl, aufgehoben und beschützt zu sein. Der Glaube an einen Gott, der vielleicht ziemlich persönlich, wie ein Schutzengel für einen da ist und immer auf einen aufpasst, hat etwas Rührendes, Kindliches, aber auch etwas Beruhigendes ([Von guten Mächten](#) ... ).

Wenn man nicht so persönlich beten will, kann ganz einfach das Universum, die tägliche Lebenssituation, andere Menschen und ganz reale Ereignisse und Begebenheiten der Gegenstand für „Dankbarkeit“ sein. Je größer die momentane Krise, desto größer auch die Wahrscheinlichkeit, das Gefühl Dankbarkeit überhaupt im Sinne eines Lebenskontrastes wahrnehmen zu können.

Als Beispiel möge hier der Entzug von medialen Geräten dienen, wenn man vielleicht den ganzen Tag hart körperlich gearbeitet hat und im Anschluss eine unheimliche Dankbarkeit dem Feierabend entgegen bringt. Wenn man körperlich nicht gearbeitet hat, entfällt dieses Gefühl für die Dankbarkeit um einen großen Teil. Oder man macht einen Entzug, isst weniger, raucht weniger. Dies könnte auch erklären, warum die Askese in

vielen Religionen so wichtig ist. Denn: Durch den Verzicht auf eine Sache erkennt man im Umkehrschluss seine Bedeutung, aber auch seine innewohnende Freude viel mehr!

Wenn man länger über das Prinzip Dankbarkeit nachdenkt, kommt man schnell zu dem Schluss, dass das Leben so voll von Momenten der Dankbarkeit ist, dass man viel zu tun hätte, würde man sich für alles Einzelne ganz genau bedanken wollen!

Ein Beispiel: Ich habe mal wieder einen Schnupfen. Jetzt in der Erkältungszeit ist das kaum zu vermeiden. Ich war also auf meiner [Lieblingsapotheke](#)-Website und habe mir ein paar Medikamente bestellt. Dieser Vorgang ist eigentlich mechanisch und unpersönlich. Aber als ich gemerkt habe, dass schon nach drei Stunden die Email mit der Versand-Bestätigung kam, hat es mich doch gefreut. Ich weiß: am nächsten, spätestens übernächsten Tag ist das Paket da. Ich brauche die Sachen dringend, weil wir nächste Woche größere Projekte geplant haben und ich unbedingt fit sein muss, mir keinen Ausfall leisten kann (es ist etwas für unsere freiberufliche Tätigkeit).

Nun, wohin nun mit meiner Dankbarkeit? Und: Wieviel Dankbarkeit ist wem gegenüber angebracht? Soll ich die Kontaktformulare mit meinen Lobpreisungen füllen, mich ein wenig zum Gespött machen? Oder reicht ein Einzeiler, ein nettes Wort an die hart arbeitende Callcenter-Dame?

Ich habe auf jeden Fall gute Erfahrung damit gemacht, die Dankbarkeit irgendwie auszudrücken oder „zurückzugeben“. Das hilft, dieses gute Gefühl aufrecht zu erhalten und einem anderen Mensch zu zeigen, dass etwas „angekommen“ ist und wenn es nur so eine Kleinigkeit, wie eine schnelle Bearbeitung oder ein freundlicher Service ist. Man muss nicht jedes Mal beten, und man muss auch noch nicht mal an einen Gott glauben! Aber indem man sich das Gefühl der Dankbarkeit ständig, oder zumindest häufiger als sonst, bewusst macht, kann man ein

Gefühl für die Bedeutung anderer Menschen und die Zusammenhänge bekommen. Ich denke sogar, ständige und starke Dankbarkeit anderen Menschen und Situationen gegenüber kann helfen, das eigene Mitgefühl zu verbessern (was z.B. im Buddhismus ein abstraktes Konzept und eine Grund-Lebenseinstellung ist).

Also: Dankbarkeit führt zu einem guten Gefühl, zu einem Verständnis für die Zusammenhänge und somit letztendlich zur Motivation, *Mitgefühl* für andere aufzubringen. Ich denke, somit ist das reine Gefühl der Dankbarkeit sehr wichtig. Ein Gebet kann helfen, sich das bewusst zu machen. Wenn man sich sehr darauf konzentriert und einen Moment innehalten möchte, kann man sich auf dieses „Dankbarkeits-Zentrum“ konzentrieren und sich öffnen. (Für Chakra-Interessierte würde ich sagen, es ist das Herz-Chakra). Es vertreibt (soviel meine Erfahrung) die negativen, selbstsüchtigen Gedanken, aber auf der anderen Seite, wenn es zu stark ist, macht es oft schuldbewusst oder unfähig, zu handeln.

Dieses Grundgefühl der Dankbarkeit sich selbst und anderen gegenüber muss immer in einem ausgewogenen Verhältnis zu den anderen „Energiezentren“ wie Durchsetzungskraft, Realismus, Bodenständigkeit und ähnlichen, stehen. Wenn man es überbetont, kann es dazu führen, dass das eigene, handelnde Ich geschwächt wird. Warum: Das Bewusstwerden der Zusammenhänge und das Hervorholen des Dankbarkeits-Gefühl macht einem bewusst, wie klein man eigentlich ist, wie wenig man eigentlich kann und wie sehr man von allen anderen Menschen und Wesen abhängig ist. Es ist das Gefühl, dass dem Stolz und der Einbildung sehr entgegen läuft. Denn der Stolz hält sich selbst für absolut, unabhängig, stark und frei. Dankbare Gefühle kommen bei dem Stolzen wahrscheinlich viel seltener vor und er beachtet sie nicht so.

Wenn man sich also in einem Konflikt zwischen Dankbarkeit und Stolz befindet, muss man abwägen, welche Seite denn genau

überwiegt, warum und was man ändern kann, um sich selbst wieder mehr in die Mitte zu zentrieren.

Persönlich würde ich sagen, dass die Neigung, eher die Haltung der Demut anzunehmen, vorzuziehen ist, gerade dann, wenn man den spirituellen Fragen im Leben mehr Gewicht schenken möchte!

Der Alltag ist voll von Momenten, wo wir Dankbarkeit empfinden und anschließend durch unsere guten Taten ausdrücken können. Ein Beispiel was mir gerade einfällt, sind z.B. positive Bewertungen bei Ebay. Wieviel Menschen vergessen die einfach, „die Ware ist ja gekommen, was soll´s!“ scheinen so viele zu denken. Alleine hier würde ein wenig mehr Dankbarkeit helfen, einfach ein guter Mensch zu sein, eine Aufmerksamkeit zu verschenken und glücklich durch das Leben zu gehen.

Um die eigene Dankbarkeit zu spüren, braucht man eine vertiefte Achtsamkeit. Hektik und Streß vertragen sich also nicht damit. Das Ausdrücken von Dankbarkeit ist eng mit Stille, Frieden und Versenkung verknüpft. „Es“ ist das theoretische und praktische Gegenteil von Gier und dem ständigen Hetzen nach immer mehr. Es kann aber auch ganz aktiv sein und sich z.B. in einer freudigen Umarmung, einem Lachen oder einem tiefen Kuss äußern!

Wer weiß, vielleicht fallen euch noch schöne Beispiele ein, wo man die Dankbarkeit über das Leben und den anderen gegenüber ausdrücken kann?

Denkt doch mal an:

- eine Spende, weil einem die Website gut gefällt
- eine Verlinkung, weil einem das Projekt zusagt
- ein nettes Wort, einfach mal so!
- eine kleine Aufmerksamkeit einer Freundin/ einem Freund schenken
- an den Hochzeitstag denken

- den Liebsten/ die Liebste mal überraschen
- sich was zum Geburtstag schenken (auch das machen manche Menschen schon nicht mehr..)
- Feiertage nutzen und über ihre Bedeutung nachdenken (Dankbarkeit über die Ernte, das Essen, z.B. )
- mal fasten und dann anschließend Dankbarkeit spüren
- Dankbarkeit über das eigene Land, in dem man lebt (anstatt immer nur zu meckern!)
- Zufriedenheit über das Geld, das Haus, das Auto
- Zufriedenheit über die momentane Gesundheit, den schönen Körper, alle Sinne zu spüren

...

Danke für's Lesen, die Aufmerksamkeit und bis hoffentlich bald, zum nächsten Artikel!

## Links

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Chakra>
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Demut>
- <http://www.aufrichtig.de/dankbarkeit.html>
- <http://www.palverlag.de/Zufriedenheit-Test.html>
- <http://www.youtube.com/watch?v=aiXv0mPmt2s> Von Guten Mächten, mit Gitarre gespielt
- <http://www.youtube.com/watch?v=F8T4LEY8JI0&feature=related> Von Guten Mächten, Vokal