

Über die Dankbarkeit

Danke zu sagen – das ist mehr als Pflicht und gute Erziehung. Dankbarkeit und Glück gehören zusammen. Glückliche Menschen sind dankbar und dankbare Menschen sind glücklicher und zufriedener. Es ist die Dankbarkeit, die das Gute des Lebens bewusst wahrnimmt, die kleinen und die großen Dinge, das Duften der Tasse Kaffee beim Frühstück, die Köstlichkeit der Marmelade und des Käses, das wunderbare Geschenk, dass es jemanden gibt, der mit mir an einem freien Tag wie diesem am Frühstückstisch sitzt.

„Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude.“ Sagt ein Sprichwort. So ist das auch mit der Dankbarkeit: Wer das Gute wertschätzen kann, wer „Danke!“ sagt, der gibt sich selbst und dem oder der anderen das Gefühl, dass etwas gut und gelungen ist. Wer Gott „Danke!“ sagt, bewahrt sich und anderen den Glauben, dass unser Leben in Gottes Hand geborgen ist.

Für mich ist es eine kleine Geste, mitten im Alltag. Meist suche ich den offenen Himmel, ein Stück Blau zwischen den Wolken oder einfach den Blick aus einem Fenster und sage „Danke!“. Zum Beispiel, wenn ich ein schönes Erlebnis hatte, wenn mir etwas gelungen ist, wenn es Nähe zu einem Menschen gab. Dann sage ich leise „Danke!“ und schicke ein kurzes Gebet zum Himmel, denn ich weiß: dass das Leben gelingt, das gibt Gott. Und das erkenne ich an.

Und mit dieser Geste geschieht etwas mit mir: meine Freude über das Gute, über das Gelingen des Lebens vertieft sich. Einen Moment lang spüre ich die Wurzeln, die mir Halt geben und mich wachsen lassen. Einen Moment lang erinnere ich mich dann selbst daran, wie beschenkt und glücklich ich bin. Für einen tiefen Atemzug spüre ich die Intensität des Lebens, das Licht scheint heller, mein Blick wird weiter und mein Alltag ist von einer tiefen Freude erfüllt.

Dankbarkeit – das ist keine lästige Pflicht. Genauso wenig, wie sich Glauben in trockenen Regeln erschöpft. Der österreichische Psychologie-Professor Anton Buchner widmet diesem Mehr ein ganzes Buch. Er schreibt in seiner „Die Psychologie des Glücks“:

„Was die meisten religiösen und spirituellen Traditionen schon immer geraten haben, ist empirisch bestätigt: Dankbar sein – nicht nur unseren Mitmenschen, wenn sie etwas Gutes getan haben, sondern auch für die kleinen unscheinbaren Dinge, beispielsweise eine Blume am Wegesrand – es beglückt.“ (1)

Auch die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky sieht die positiven Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit eines Menschen:

„Wer dankbar ist, kostet die schönen Momente des Lebens intensiver aus, fördert das eigene Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, geht mit Stress und Problemen besser und konstruktiver um, ist hilfsbereiter und rücksichtsvoller, hat eine wichtige soziale Kompetenz. Dankbare Menschen sind weniger

anfällig für Neid und Minderwertigkeitsgefühle, sie können mit Ärger anders umgehen, werden über einem Unglück nicht bitter und haben so etwas wie eine Notration für die dunklen und weniger glücklichen Tage des Lebens. Wer dankbar ist lebt zufriedener und gesünder.“ (2)

Was die Psychologen mehr oder weniger wissenschaftlich und empirisch feststellen, das geben auch Geschichten und Erzählungen weiter, wie das ist, an jedem Tag die guten Dinge dankbar wahrzunehmen:

Zu einer weisen alten Frau, die zufrieden in ihrer kleinen Hütte lebte, kamen die Kinder des Dorfes. Eine ganze Weile standen sie etwas schüchtern am Gartenzaun. Die Frau, die sie natürlich wegen ihres aufgeregten Wisperns längst wahrgenommen hatte, wartete geduldig. Dann traute sich ein kleines, keckes Mädchen mit Sommersprossen und kurzen, dunklen Zöpfen. Sie öffnete vorsichtig das Gartentor, schritt zwischen Blumen- und Gemüsebeeten lang und stand schließlich vor der alten Frau, hinter sich die anderen Kinder.

Lächelnd sah die Frau in die Gesichter der Kinder. Sie wartete. Wieder ist es die Kleine mit den Zöpfen, die sich traute; „Die Leute im Dorf sagen, Du bist reich. Warum lebst Du dann in einer kleinen Hütte und nicht in einem großen Schloss?“ „Sagen die Leute das?“ Die Frau sieht die Kleine nachdenklich an. „Nun, sie meinen nicht, dass ich viel Geld habe. Ich habe viel Freude am Leben. Das macht die Dankbarkeit.“ Nun schauen sie viele Kinderaugen fragend an. „Wollt ihr mein Geheimnis wissen?“ Kinder wollen immer gerne Geheimnisse erfahren!

Die Frau greift in ihre linke Schürzentasche und holt eine Handvoll Bohnen heraus. „Das ist das Geheimnis meines Glücks und mein Reichtum. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, stecke ich eine Handvoll Bohnen in meine linke Schürzentasche. Und jedes Mal, wenn mir etwas gut gefällt und mein Herz berührt, nehme ich eine der Bohnen und lege sie in meine rechte Schürzentasche. Wenn mir zum Beispiel meine Zinnien hier im Garten so prächtig blühen, wenn ein Vogel singt und die Kartoffeln wachsen, wenn ein Mensch mich freundlich grüßt und die Sonne meine Haut wärmt. Und wenn ich dann abends an meinem warmen Ofen sitze, nehme ich all die Bohnen dieses Tages aus meiner rechten Schürzentasche, erinnere mich daran, was ich Gutes an diesem Tag erlebt habe und sage dem Herrgott ‚Danke!‘ für die guten und schönen Augenblicke des Tages. Die Dankbarkeit macht mich reich!“

Still staunend schauen die Kinder die alte Frau an. Sie steht auf, holt einige Hände voll Bohnen aus ihrem Vorratsraum und schenkt sie den Kindern. Als sie strahlend von dannen ziehen, nimmt die alte Frau eine Bohne aus ihrer linken Schürzentasche und legt sie in die rechte.

Dieses Dankbarkeits-Ritual macht die alte Frau glücklich. Ja, so ein Ritual kann helfen, sich über das eigene Leben klar zu werden und Sinn zu finden. Es müssen nicht die Bohnen in der Schürze sein. Es könnte auch ein Dankbarkeits-Tagebuch (3) sein, das jeden Abend um mindestens fünf Einträge wächst. Es reichen schon Stichworte, die festhalten, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind.

Indem wir den Wert der guten Dinge schätzen, verändern wir die Denkwege in unserem Kopf: Wir sagen unserem Unterbewussten, dass es sich lohnt, Gutes zu erwarten, und signalisieren ihm, dass wir mehr davon erleben möchten. Wer das tut, haben die Psychologen herausgefunden, ist mit dem Leben zufriedener, optimistischer und hoffnungsvoller. Sich dafür die Zeit zu nehmen, so wie die alte Frau in der

Geschichte, macht im Herzen reich und weise.

Zu den Ritualen der Dankbarkeit gehören auch die Feste, die wir übers Jahr feiern.

Heute, am Tag der Deutschen Einheit, erinnern wir uns an das historische Wunder der friedlichen Revolution in unserem Land. In diesen Tagen feiern die Kirchengemeinden überall im Land das Erntedankfest, so wie in Greifenhain:

„Greifenhain ist ein kleines Dorf in der Lausitz, irgendwo zwischen den schon gefluteten und noch aktiven Braunkohle-Tagebauen. Ein Straßendorf mit etwa 200 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Menschen leben von der Landwirtschaft und die, die anderswo Arbeit haben, haben große Gärten, mit üppigen Blumenbeeten und Obst- und Gemüseflächen. Im Sommer schenken sie frisches Gemüse, im Herbst Kartoffeln und reichlich Obst für Marmeladen, Kuchen und zum Einwecken.“

Die Frauen in Greifenhain haben eine alte Tradition neu belebt: Sie winden zu jedem Erntedankfest eine Erntekrone. Dafür sind sie in ein anderes Dorf gefahren, haben sich zeigen lassen, wie das geht, eine Erntekrone winden. Davon erzählt Gabi Kloas aus Greifenhain:

Gabi Kloas: „Und dann haben wir uns angeguckt, wie die Frauen das dort machen. Die machen jedes Jahr mindestens eine. Und die haben uns das gezeigt und dann haben wir gedacht: „Mensch, das schaffen wir auch!“ Und dann haben wir unsere Erntekrone abgeschmückt. Das ist ja so ein Gestell. Und haben das alles abgemacht, die ganzen Ähren. Und dann haben wir von den Feldern haben wir dann Getreide geholt und das getrocknet. Und dann wird das zu Sträußchen zusammengebunden und diese Sträußchen werden je Getreideart an einen Strang gebunden zur Erntekrone. Dann unten ringsherum abgeschlossen.“

Die Erntekrone wird dann noch mit Blumen und Bändern geschmückt. Damit solch eine Erntekrone entsteht, tun sich die Frauen des Dorfs zusammen.

Gabi Kloas: „Ja, da sind ja dann... wir waren mehrere Frauen aus dem Ort... mitunter kamen auch mal die Männer dazu, haben geguckt, was wir da so veranstalten. Das ist, ich sage mal, das ist so eine richtige Dorfgemeinschaft dann in dem Moment. Man quatscht wie die alten Weiber eben über Gott und die Welt (lacht). Ja, das ist schön, weil sich so ausgetauscht wird und die Kinder kommen dazu und die sind dann auch ganz interessiert, wie man das macht und man hat dann doch das Resümee am Ende, weil alle staunen, was man doch geschafft hat. Und das sind ja auch viele Abende, die man so zusammen sitzt und dann bringt halt jeder auch mal was Selbstgemachtes mit, ob's nun ein Pilztopf ist, Gurken oder auch mal ein Likör, was man selber so zusammenbastelt, ja.“

Zum Erntedankfest wandelt sich die Hallenkirche in Greifenhain. Alle helfen mit, den großen Raum zu schmücken:

Gabi Kloas: „Ja, es ist eine toll geschmückte Kirche, wo wirklich jeder seine Früchte bringt, angefangen von Äpfeln, Körbe mit verschiedenen Kartoffelsorten, Möhren, Rüben, Rote Beete, Kohlköpfe, die schönsten, und

große Kürbisse. Wir haben mal einen Nachbarn gehabt, der hat gesagt, er muss wirklich jedes Jahr seinen Kürbis in die Kirche geben, damit er den Segen von Gott hat, sonst hat er keine Ruhe. Und dann natürlich auch die Kirmesblumen, die gehören mit dazu und Sonnenblumen. Das ist so ein richtig schönes Flair, wenn man dann da reinkommt. Und eben – wie auch gesagt – der Duft von den ganzen Sachen, die dann da drin liegen. Das ist richtig schön. Denn sonst – unsere Kirche wirkt immer ziemlich kahl und leer. Und da ist der Altarraum dann richtig schön geschmückt.“

Erntedank, das ist Freude am Gelingen, Freude, die Menschen miteinander teilen. Erntedank in der Kirche geht aber noch weiter. Das Fest nimmt das wahr, dass der Erfolg eigener Arbeit und Leistung nicht allein in unserer Menschenhand liegt:

Gabi Kloas: „Für mich bedeutet das eigentlich, dass ich sage mal: Erntedankfest ist ja auch so ein Stück weit, dass man dem Herrn dankt, dafür was man in einem Jahr vom Acker geholt hat. Was ja für uns als Landwirte auch wichtig ist für unser Überleben. Die andere Geschichte ist ja die preisliche Sache, was man dann dafür bekommt, aber die Ernte ist ja sehr wichtig. Ohne Ernte können wir ja auf dem Acker nicht wirtschaften.“

Erntedankfest in der Kirche richtet den Blick nicht nur auf Kartoffel, Kürbis und Karotte. Es sind auch die Kinder, die eine wichtige Rolle im Gottesdienst spielen:

Gabi Kloas: „Und man als Eltern hat dann manchmal schon Tränen in den Augen, weil das so einen mitnimmt und rührt, wenn die da so vorschabbeln und eigentlich „Wir sind jetzt die Hauptpersonen in dem Gottesdienst.“ Und die tragen dann ja auch etwas dazu bei zu dem Gottesdienst, also bringen ihre Körbchen mit ihrem Erntegut und meistens sagen sie dann ja auch noch einen kleinen Text.“

Wenn am Erntedankfest die Früchte der Gärten und Felder in die Kirchen getragen werden, dann richtet sich der Dank nicht nur auf die Nahrungsmittel. ‚Ernte‘ meint dann auch den Arbeitsplatz, die Familie oder das Dach über dem Kopf. Das Gebet, das in keinem Gottesdienst fehlt, erinnert an die vielschichtige Bedürftigkeit des Menschen: „Vater unser, unser tägliches Brot gib uns heute:“ Martin Luther hat das in seinen Erklärungen zum Vaterunser so ausgelegt:

„Was heißt denn tägliches Brot? Alles, was Not tut für Leib und Leben, wie Essen, Trinken, Kleider, Schuh, Haus, Hof, Acker, Vieh, Geld, Gut, fromme Eheleute, fromme Kinder, fromme Gehilfen, fromme und treue Oberherren, gute Regierung, gut Wetter, Friede, Gesundheit, Zucht, Ehre, gute Freunde, getreue Nachbarn und desgleichen.“

Das Erntedankfest erkennt genau das dankbar an: Gott hat uns reich beschenkt, mit der Ernte der Felder und der Gärten, mit unseren Kindern und mit Menschen, die wir lieben dürfen und die uns lieben. Unser „Dankeschön!“ feiert den Reichtum des Lebens.

Psalm 103

*Lobe den Herrn, meine Seele,
und was in mir ist, seinen heiligen Namen!
Lobe den Herrn, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
der dir alle deine Sünde vergibt
und heilet alle deine Gebrechen,
der dein Leben vom Verderben erlöst,
der dich krönnet mit Gnade und Barmherzigkeit*

Dieser Psalm aus dem Alten Testament ist voller Dankbarkeit, für das Geschenk des Lebens, für all die Gaben, die Gott schenkt.

Dankbarkeit klammert dabei das Misslingen und die Zerbrechlichkeit des Lebens nicht aus. Nicht alles ist gut. Menschen machen Fehler und gehen Irrwege. Perfekt ist das Leben nur in jenen kostbaren Augenblicken, in denen alles stimmt und das Leben von innen leuchtet. Der 103. Psalm hat auch die andere Seite des Lebens im Blick. Dankbar, denn Gott verzeiht Schuld und ermöglicht neue Wege ins Leben. Die Liebe Gottes zu den Menschen, trotz aller menschlichen Fehler und Schwächen, ist ein Grund, dankbar zu sein.

Dass Dankbarkeit den Menschen dabei nicht klein und unbedeutend macht, wissen auch die Psychologen: „Dankbarkeit ist eine Charakterstärke. Dankbare Menschen sind sich selbst und anderen gegenüber aufmerksam. Sie nehmen nichts als selbstverständlich und leben darum bewusster. Dankbarkeit kann einen Menschen weiser und geduldiger machen.“

Vielleicht ist es ja das, was ich Ihnen und wir uns heute am dritten Oktober wünschen können. Ganz für uns persönlich – und auch für die manchmal so aufgeregten politischen Auseinandersetzungen: Dass wir alle dankbar das Geschenk des Lebens feiern.

Manches davon ist ganz leicht, so ein persönliches „Dankbarkeits-Tagebuch“ etwa oder ein einfaches „Dankeschön!“ an den Partner oder einen Menschen, der uns nahe ist. Für manches aber braucht es eine andere, größere Perspektive. So, wie sie in den Gottesdiensten am Erntedankfest gefeiert wird. Eine Perspektive, die frei macht von Schuld und Fehlern. Die Vergangenes vergeben lässt und Mut macht für eine Zukunft, die wir getrost, irgendwann, den Kindern dankbar übergeben können.

Wenn mir das nahe kommt; in jenen Augenblicken, in denen das Leben strahlt, in denen ich tief durchatme und die Welt zu leuchten beginnt, kann ich nur aus tiefstem Herzen sagen: „Danke, lieber Gott!“

Musik dieser Sendung

- (1) Feuertango, Hufeisen, Melodien der vier Winde
- (2) Tanz Der Delphine, Hufeisen, Melodien der vier Winde
- (3) Feuertango, Hufeisen, Melodien der vier Winde
- (4) Erdengesang, Hufeisen, Melodien der vier Winde

Literaturangaben

- (1) Buchner, Anton A.; Psychologie des Glücks. Ein Handbuch, Weinheim 2009, S. 182
- (2) Lyubomirsky, Sonja: Glücklich sein: Warum sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben, Frankfurt/New York 2008
- (3) vgl. Seligmann, Martin E.P.; Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben, Bergisch Gladbach 52009