

ANJA UND MARTIN GUNDLACH

Danke!

EIN KLEINES WORT
VERÄNDERT IHR LEBEN

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmmedien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse wurden folgenden Ausgaben entnommen:
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und
2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (NLB)
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten.
Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer
Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung - Neues Testament und Psalmen
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft (NGÜ)
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Gesamtgestaltung: www.provinzglueck.de

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26658-0

Bestell-Nr. 226.658



Einleitung

GeDANKE 1:	Warum Dankbarkeit so wichtig ist	9
GeDANKE 2:	Dankbar für mich selbst	21
GeDANKE 3:	Dankbar zurückblicken	31
GeDANKE 4:	Dankbarkeit im kleinen Kreis	41
GeDANKE 5:	Den Danktank füllen – in der Stille	57
GeDANKE 6:	Den Danktank füllen – gemeinsam	67
GeDANKE 7:	Kleine und große Gesten der Dankbarkeit	81
GeDANKE 8:	Dankbarkeitskiller entdecken	91
GeDANKE 9:	Danke-Vorbilder suchen	105
GeDANKE 10:	Dankbar leben in schwierigen Zeiten	117
GeDANKE 11:	Dankbar hinein in die Zukunft	131
GeDANKE 12:	„Danke!“ – Die Trainingsfelder	143
Zum Schluss	159
Anmerkungen	160

Die Danke-Reise beginnt



„Danke!“ – was für ein vielschichtiges Wort! Manchmal gedankenlos dahingesagt oder hastig in die Tasten getippt. Manchmal als „Nein, danke!“ mehr zur Abwehr gebraucht. Hin und wieder auch ironisch gemeint: „Na, schönen Dank auch!“ Dann bleibt es blutleer und kalt.

Aber wenn ein „Danke!“ von Herzen kommt, wenn es ehrlich gemeint ist, hat es großes Potenzial. Es entwickelt Kraft, ermutigt und schenkt Lebensfreude. Jemand dankt mir, das heißt: Jemand sieht mich als Person, jemand nimmt wahr, was ich bin und tue, jemand würdigt mich und das Geschehen um mich herum.

Wir, Anja und Martin, sind überzeugt: Jeder wünscht sich, in einer Umgebung von dankbaren Menschen zu leben. Der einzige Weg dahin ist, selbst einer zu werden. Das ist der Ausgangspunkt der Danke-Reise dieses Buches: selbst dankbar leben zu lernen – und mit dieser Dankbarkeit andere anzustecken!

Denn nach unserer Erfahrung ist nur wenigen Menschen eine Haltung der Dankbarkeit sozusagen in die Wiege gelegt. Sicher, es gibt diese Danke-Genies, diese von Natur aus dankbaren Menschen. Aber ihre Anzahl ist überschaubar. Jesus erlebt nach einer Heilung von zehn Menschen, dass nur einer der Geheilten zurückkommt und sich bedankt. Zehn Prozent: Vielleicht ist das die Quote derer, denen das Danken einfach zufällt. Die anderen 90 Prozent müssen sich den Zugang zum Danken erst erarbeiten. Müssen sich herarbeiten an das Thema, lernen, üben.

Für genau diese Mehrheit ist dieses Buch entstanden. Es ist ein Praxisbuch, das in zwölf Abschnitten, zwölf „GeDANKEN“, dazu einlädt, ein dankbarer Mensch zu werden. Dankbar Gott gegenüber und versöhnt mit der eigenen Geschichte. Dankbar im eigenen geschützten Umfeld und mutig dankbar in der Gesellschaft. So einfach – und doch so schwierig.

Zur Mehrheit derer, die Dankbarkeit erst erlernen müssen, zählen wir auch uns, die Autoren dieses Buches. Wir, Anja und Martin Gundlach, leben mit un-

seren drei Töchtern und unserem Hund in einer Reihenhaussiedlung in einer Kleinstadt. Wir arbeiten, wir kämpfen, wir feiern Erfolge und wir robben uns durch Durststrecken. Wir mögen es, zusammen zu leben, wir lieben uns, wir streiten, wir diskutieren – und sind uns am Ende nicht immer einig. Und wir haben einen Wunsch, der uns verbindet: Wir möchten gerne zu wirklich dankbaren Menschen werden. Warum? Nicht weil wir müssen. Sondern weil wir erleben, dass Dankbarkeit eines der Geheimnisse eines wirklich glücklichen und zufriedenen Lebens ist.

Bei uns ist da noch viel „Luft nach oben“ – und wir sind als Autoren nicht die Experten, die das Thema komplett unter den Füßen haben! Es ist eher ein Experiment: Wir starten gemeinsam eine Reise.

Keine Eile!

Dabei sind wir der Überzeugung: Man kann Dankbarkeit lernen! Darum werden in jedem der zwölf Kapitel konkrete Trainingsfelder benannt: mit einem thematischen Impuls, Bibelbezügen, eigenen Erfahrungen und Fragen zum Nachdenken. Unser Wunsch ist, dass Sie das Buch langsam durcharbeiten und an den Stellen verweilen, die Sie besonders ansprechen. Sie haben keine Eile! Für uns war und ist es ein großes Privileg, beim Arbeiten mit dem Thema „Dankbarkeit“ selbst viel gelernt zu haben – und weiter lernen zu dürfen.

»MAN KANN
DANKBARKEIT
LERNEN!«

Eine Erkenntnis war für uns: Die Reise zur Dankbarkeit gelingt am besten, wenn wir sie mit Unterstützung angehen. Deshalb: Notieren Sie sich das Wichtigste, reden Sie in Ihrer Familie, in Ihrer Kleingruppe, mit Ihren Freunden über das Thema. Heften Sie sich Zettel an den Kühlschrank, lassen Sie sich von Ihrem Handywecker erinnern, verabreden Sie sich mit anderen, die auch die Danke-Reise antreten wollen (mehr dazu beim GeDANKEN 1).

Eine Einsicht ist uns beim Schreiben dieses Buches wichtig geworden: Es geht nicht um große Vorsätze, sondern um „Learning by Doing“. Indem wir anfangen, bewusst dankbar zu leben und dabei praktische Schritte zu gehen, verändert sich etwas in uns und in unserer Umgebung. Denn: Veränderung beginnt

im Kleinen: „Etwas ist besser als nichts“, ist deshalb ein viel zitierter Satz in unserer Familie.

Wenn es ein Erfolgsgeheimnis für einen erfolgreichen Start zur Danke-Reise gibt, dann dieses: Halten Sie die Gedanken, die Ihnen beim Lesen kommen, fest – und setzen Sie sie in kleine Taten um. Dankbarkeit, so haben es viele erlebt, wächst langsam und beständig. Dann aber ist sie nicht mehr aufzuhalten. Und wo sie sich ausbreitet, verändert sie Beziehungen, Familien, Nachbarschaften, Gemeinden, Stadtteile. Denn dankbare Menschen prägen das Lebensklima ihrer Umgebung. Wir wünschen Ihnen, dass Sie das erleben!

Anja und Martin Gundlach

P.S. Von diesem Buch gibt es auch eine Version für Jugendliche: *Danke, Thanks und Merci*. Ein kleines Wort verändert dein Leben. Die zwölf Themen sind darin dieselben wie hier. Nur eben jugendlich aufbereitet und in teen-gerechter Sprache ... Vielleicht wollen Sie sich ja mit Ihren Kindern zusammen auf die Danke-Reise begeben oder es einer Jugendgruppe empfehlen.

Und für die, die mit dem Danken wirklich konkret beginnen wollen, gibt es ein Danke-Tagebuch: *Die Entdeckung der Dankbarkeit* heißt es, und lädt ein, die Reise schriftlich zu dokumentieren.





GeDANKE 1

Warum Dankbarkeit so wichtig ist

Wenn unsere Töchter uns Zettelchen mit „Danke, Mama!“ oder „Danke, Papa!“ schreiben (was nicht oft, aber gelegentlich passiert), werfen wir diese wichtigen „Dokumente“ natürlich nicht weg. Sondern wir heben sie auf (und kleben sie in unser Familienbuch) und bekommen sentimentale Gefühle, wenn wir sie nach Jahren wiederfinden.

Dankbarkeit – es gibt kaum ein Thema, bei dem es größere Einigkeit darüber gibt, dass sie erstrebenswert und etwas Positives ist. Ein dankbarer Lebensstil tut uns selbst und unserer Umgebung gut. Jeder mag dankbare Leute sowie das Wörtchen „Danke!“ und wäre gern ein dankbarer Mensch. Die allermeisten Danke-Kärtchen rufen spontane Freude hervor.

Dankbarkeit – als die Idee aufkam, von Oktober 2015 bis Oktober 2016 ein „Jahr der Dankbarkeit“ zu gestalten, haben sich viele zu dieser Initiative gestellt (mehr dazu unter www.jahr-der-dankbarkeit.net). Vor allem haben wir bei der Suche nach Gleichgesinnten gemerkt, wie viele Verbündete wir schon haben. Es gibt beispielsweise den Danke-Tag in Frankfurt, Danke-Trainingskurse in Lüneburg, die Aktion „Danksekunde“ in der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau und vieles mehr.

Danke-Training? Ja, offensichtlich gibt es ein Spannungsfeld bei diesem Thema, das pointiert und verkürzt so lauten könnte: „Jeder wäre gern ein dankbarer Mensch, nur keiner ist es.“ Der Satz stimmt natürlich nicht, weil niemand immer zu hundert Prozent dankbar und niemand gar nicht dankbar ist. Aber die Richtung dieser etwas provokativen Aussage ist wohl die richtige. Sie lautet: Irgendwas macht es uns schwer, dankbar zu sein, obwohl wir es gerne wären. Und

daran schließt sich die Frage an: Kann man Dankbarkeit lernen? Wir glauben, ja. Und das ist der Anlass zu diesem Buch: eine Reise hin zu einem Leben, in dem Dankbarkeit Raum gewinnt.

Denn vieles spricht dafür, dass es sinnvoll ist, dankbar zu leben. Warum das so ist – darum geht es in diesem Kapitel. Dabei nähern wir uns dem Thema aus drei Richtungen: Zuerst von der psychologischen Seite aus, dann von der Bibel her – und zuletzt von unserem persönlichen Empfinden und Erleben.

Die psychologische Forschung

Etwa seit dem Jahr 2000 gewinnt die positive Psychologie an Bedeutung. Während sonst in der Psychologie vor allem negative Emotionen und die Frage ihrer Bewältigung im Mittelpunkt stehen, rücken in diesem Teilbereich die Emotionen in den Vordergrund, die als Verstärker eines positiven Gesamtbefindens wirken. (Die Gesundheitspsychologie betont schon lange, welche enorme Bedeutung positive Emotionen auf unser Gesamtbefinden haben.)

Dankbarkeit spielt dabei eine zentrale Rolle. Ein großer Teil neuerer Arbeiten zeigt, dass Menschen, die dankbarer sind, sich subjektiv besser fühlen. Dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv, weniger unter Stress und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen. Immer wieder wird betont, wie wichtig es ist zu lernen, das eigene Leben mit ein wenig Abstand zu betrachten.

Die Uni Lüneburg bietet deshalb ein „Dankbarkeitstraining zur Förderung der gedanklichen Distanzierungs-fähigkeit“ an. Gefördert wird hier die Fähigkeit, sich aus dem Hier und Jetzt kurz zu verabschieden und eine Perspektive einzunehmen, die in den Blick nimmt, was eigentlich wichtig ist und was im Leben wirklich zählt.

Der führende Kopf des Dankbarkeitstrainings ist Dr. Dirk Lehr. Ihn haben wir gefragt, um was es dabei konkret geht:

„Im Dankbarkeitstraining geht es darum, unseren Blick auf die positiven Erlebnisse im oft stressigen Alltag zu richten. Meist müssen wir uns nicht bewusst darum bemühen, die Dinge zu bemerken, die uns ärgern,

Sorgen bereiten oder traurig machen. Das geschieht ganz von selbst. In diesem Sinne ist unsere Aufmerksamkeit ‚unfair‘, was vermutlich etwas mit der Funktionsweise unseres Gehirns zu tun hat. Glücklicherweise gehören aber auch positive Erlebnisse zum Alltag, nur diese bemerken wir oft nicht von selbst. Beim Dankbarkeitstraining geht es also darum, unserer Aufmerksamkeit Fairness beizubringen und positive Erlebnisse öfter als ein Geschenk wahrnehmen zu können.“

Eine schöne Formulierung und ein einleuchtender Weg: Der Aufmerksamkeit Fairness beibringen – so entsteht ein Lebensgefühl, in dem Dankbarkeit gedeiht. Laienhaft zusammengefasst: Positive Erlebnisse werden bewusst wahrgenommen, dabei wächst die Dankbarkeit, die dann irgendwo ihren Ausdruck findet. Ist das Konzept wirklich so einfach, Herr Dr. Lehr?

„Im Grunde genommen ist es genauso. Allerdings: Zu lernen, den Blick auch auf die erfreulichen Momente zu richten, diese mit einer dankbaren Haltung auf sich wirken zu lassen, darüber zufrieden zu werden, sich manchmal sogar zu freuen und dies gegenüber anderen hier und da kreativ als Dank zum Ausdruck zu bringen – das alles hat etwas mit der Veränderung von Gewohnheiten zu tun. Und das ist nicht einfach und daher die eigentliche Herausforderung.“

Ein interessanter Satz auf der Internetseite des Danke-Trainings² lautet: „In einer Studie wird die Wirksamkeit des Trainingsprogramms im Hinblick auf eine Reduktion der Grübel- und Sorgenneigung untersucht.“ Reduktion der Grübelneigung – meint also: Ich mache mir weniger Sorgen, wenn ich dankbar lebe. Gibt es schon ein Ergebnis, dass diese Erwartungen sich tatsächlich erfüllen? Nochmal Dr. Lehr:

„Unsere erste Studie zum Dankbarkeitstraining gibt hier tatsächlich Grund zur Hoffnung, da viele Teilnehmer von weniger Grübeln und Sorgen berichten. Die genauen Ergebnisse haben wir noch nicht, aber die bisherigen Erfahrungen waren so ermutigend, dass wir gleich noch weitere Studien durchführen werden.“

Dass die Bedeutung der Dankbarkeit groß ist, ist schon lange bekannt. Vor über 2000 Jahren bereits stellte der römische Philosoph Cicero fest: „Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern die Mutter aller anderen.“ Die Ur-Tugend sozusagen. Oder, ins heutige Deutsch übersetzt: Wer sich diese Fähigkeit antrainiert hat, geht leichter durchs Leben und kann in der Folge andere gute Lebensgewohnheiten einfacher erlernen.

Für ganz praktisch Denkende spielt womöglich der Nutzen der Dankbarkeit auch eine Rolle. Denen sei gesagt, dass sie sich tatsächlich „auszahlt“: In Verbindung mit einem Lächeln kann ein herzliches Dankeschön Türen öffnen. Und in einer Untersuchung wurde festgestellt, dass Kellner, die „Danke“ auf die Rechnung setzen, mehr Trinkgeld erhalten.³

Die Bibel

Hat die Psychologie die Bedeutung der Dankbarkeit erst in den letzten Jahren entdeckt, so ist sie in der Bibel längst ein gewichtiges Thema, das sich im Grunde von vorne bis hinten durchzieht. Es spielt im christlichen Glauben daher eine zentrale Rolle. Martin Luther etwa nannte Dankbarkeit „die wesentliche christliche Haltung“!

Nach biblischem Verständnis ist eine dankbare Lebenseinstellung die angemessene Antwort des Menschen auf das Handeln des allmächtigen Gottes: „Dankt dem Herrn, denn er ist gut zu uns und seine Liebe hört niemals auf.“ (Psalm 106,1; GNB). Oder mit Paulus' Worten: „Dankt Gott, dem Vater, zu jeder Zeit für alles im Namen unseres Herrn Jesus Christus“ (Epheser 5,20; GNB).

Die Bibel macht uns sehr deutlich, dass wir Menschen unser Leben und alles, was dazugehört, nicht uns selbst verdanken, sondern unserem Schöpfer und himmlischen Vater. Wir sind abhängig und können nicht alles allein. Darum hängen Dankbarkeit und Demut auch zusammen. Beides verweist immer auf Gott!

Es lohnt sich, einmal einzelne Passagen der Bibel im Hinblick auf Dankbarkeit zu studieren. Hier ein kurzer Überblick:

Der Mensch ist aufgerufen, dem Handeln Gottes in seinem Leben nachzudenken. Wenn er auf diese Weise staunend die wunderbaren Wege Gottes immer mehr erkennt, führt das sozusagen „automatisch“ zum Dank (Psalm 77,6.12.14). Damit ist eine Haltung der Dankbarkeit ein wichtiges geistliches

Fundament! Denn wo wir sie vernachlässigen, verlieren wir unsere Orientierung und landen im Dunkeln (Römer 1,19-21).

Dabei ist das, wofür wir danken können, vielfältig: Wir sind dankbar für unser Leben (Psalm 139,13-14); für die alltäglichen Dinge (1. Timotheus 4,4); für andere Menschen (1. Timotheus 2,1); dafür, dass Gott uns auch in Schwierigkeiten nicht verlässt (Psalm 50,23; Apostelgeschichte 16,24).

Entscheidend ist, dass die innere Herzenshaltung der Dankbarkeit auch äußerlich ihren Ausdruck findet. Mit Worten im Dankgebet (Psalm 63,4-5; 1. Thessalonicher 5,17-18) und mit Taten im Gehorsam (Johannes 14,15). Der Dank ist – egal, in welcher Form – immer Bekenntnis zu Gott!

Nach biblischem Verständnis hat der dankbare Mensch einen Blick für die Güte Gottes entwickelt und erkennt sie in seinem Leben – auch wenn die Umstände schwierig sind und „äußerlich“ betrachtet kein Grund zur Dankbarkeit gegeben ist: „Dankt Gott in jeder Lebenslage! Das will Gott von euch als Menschen, die mit Jesus Christus verbunden sind“ (1. Thessalonicher 5,18; GNB).

Dankbarkeit ist der Weg, der uns zum eigentlichen Grund für unser Dasein führt: „Wir wollen dankbar sein, weil wir schon jetzt Anteil an jener neuen Welt bekommen, die durch nichts erschüttert werden kann. Lasst uns Gott in heiliger Scheu und Ehrfurcht danken und ihm dienen, wie es ihm gefällt“ (Hebräer 12,28; GNB). Oder: „Gehet zu seinen Toren ein mit Danken!“ (Psalm 100,4; LUT).

Das war ein Feuerwerk von großen Sätzen aus der Bibel und es lohnt sich, diese einmal in ihrem textlichen Umfeld zu studieren. „Dankbarkeit ist ja kein spezifisch christliches Thema“, hören wir manchmal. Das stimmt insofern, als auch in anderen Religionen und Weltanschauungen Dankbarkeit eine große Rolle spielt. Aber richtig ist auch: Die Bibel steckt voller Ideen zur Dankbarkeit. Wer als Christ lebt, hat hier einen zentralen Wert gefunden.

Unser persönliches Empfinden

Neben der Psychologie und der Bibel sagt uns eine dritte Komponente, wie wichtig die Dankbarkeit ist: unser Bauchgefühl! Wir ahnen, dass das Danken ein Schlüssel zu einem Lebensstil ist, der uns und anderen guttut – und der Gott ehrt. Es geht vermutlich den meisten Menschen so wie uns: Wir mögen es, wenn

unser Einsatz dankbar gesehen und gewürdigt wird. Wir freuen uns, wenn andere sich durch unseren Dank ermutigt fühlen. Und wir blühen auf, wenn wir uns in Gebetszeiten ins Gedächtnis rufen, wie viele Gründe wir haben, Gott dankbar zu sein.

Wir sind gern mit dankbaren Menschen zusammen. Auf ein „Danke!“ haben wir nur selten eine knurrige Antwort bekommen. Und wir haben uns noch nie über uns selbst geärgert, wenn wir dankbar reagiert haben. Aber schon oft, wenn wir selbst muffelig oder nörgelig waren.

Es ist ein Privileg, in einer Umgebung von dankbaren Menschen zu leben. Das sind Menschen, die wissen, dass sie ganz viel Grund haben, Gott für die vielen Geschenke in ihrem Leben dankbar zu sein. Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz Respekt und Großzügigkeit ausstrahlen. Väter und Mütter, die sich gegenseitig wertschätzen, die sich über ihre Kinder dankbar freuen und in deren Familie keine Angst zu spüren ist. Wie wohltuend sind diejenigen, die sich an den kleinen Dingen des Lebens freuen können! Die nicht neiden, die nicht jammern, sondern ihr eigenes Leben dankbar annehmen!

So wären wir gerne. Das ist das persönliche Sehnsuchtsziel unserer Reise: Wie schön wäre es, wenn Menschen das auch über uns sagen würden. Wie schön wäre das für uns selbst, wenn wir in eine Lebenshaltung der Dankbarkeit hineinwachsen. Wie wohltuend wäre das für unsere Umgebung, unsere Kinder, unsere Kollegen, unsere Freunde.

Wir möchten dankbare Menschen sein – das ist unser persönlicher Ausgangspunkt für die Reise, zu der wir Sie einladen. Keiner fängt bei null an und keiner wird bei hundert landen, aber jeder von uns kann langsam kleine Schritte nach vorne tun.

Was wir für die Reise brauchen

Wenn nun jeder gern dankbare Menschen um sich hat – warum sind wir dann nicht längst alle dankbarer? Warum ist oft so viel Nörgelei in unseren Gesprächen zu hören? Und warum ist in unserer Gesellschaft so viel Neid und Konkurrenz, Kleinlichkeit und Missgunst zu spüren?

Weil Dankbarkeit nicht von selbst entsteht. Der Wunsch, dankbar sein zu wol-

len, macht uns nicht automatisch zu dankbaren Menschen. Dankbarkeit ist eine innere Haltung, die wir lernen und üben müssen. Vier Dinge braucht es unserer Erfahrung nach, damit sich eine Veränderung einstellen kann.

1. Eine Entscheidung

Der erste Schritt lautet: Mut zur Entscheidung. Wir müssen uns dafür entscheiden, die Perspektive auf unser Leben zu ändern. Also: „Ich will ab heute auf das halb volle Glas schauen – und nicht auf das halb leere. Ich will auf das Gehalt, von dem ich leben kann, blicken – und nicht auf das höhere des Nachbarn. Ich will meine Kinder dankbar annehmen – und sie nicht als Belastung sehen. Ich will dankbar sein für das, was ich körperlich noch kann – und mich nicht nur an das erinnern, was ich konnte, als ich noch jung und durchtrainiert war. Ich will ...“

Das ist sozusagen eine grundsätzliche Entscheidung zur Dankbarkeit – die aber im Lauf eines Tages in tausend kleine Entscheidungen zerfällt. Tausend Entscheidungen für bestimmte Gedankengänge und Taten und tausend kleine Entscheidungen gegen bestimmte Haltungen und Sätze.

Trotz aller Kleinarbeit muss ich die Richtungsentscheidung, dass ich ein dankbarer Mensch werden will, einmal grundsätzlich getroffen haben. Am besten nicht heimlich still und leise, sondern als ein Versprechen vor anderen Menschen. „Anja Gundlach, Martin Gundlach – willst du ein dankbarer Mensch werden?“ „Ja, ich will. Mit Gottes Hilfe.“ Worte, die man sonst aus dem Eheversprechen kennt, kann man durchaus auch hier gebrauchen. Ja, ich will – und Gott muss helfen. Unbedingt.

2. Unterstützung

Bei der Eheschließung gibt es Trauzeugen, die nach ihrem Auftritt beim Standesamt oder bei der Feier vor allem die Aufgabe haben, das Brautpaar in der folgenden Ehe zu begleiten, zu ermutigen und in schwierigen Zeiten zu unterstützen. „Kein Paar schafft das alleine!“ ist der Gedanke hinter dieser hilfreichen Konstruktion.

Nun ist eine Entscheidung zu einem dankbaren Lebensstil nicht ganz mit einer Eheschließung zu vergleichen, aber in einem Punkt passt das Bild: Auch diese Reise wird ganz alleine nicht gelingen. Auch auf diesem Weg brauchen wir Unterstützer, Gesprächspartner, Mitreisende und Wegbegleiter.

Vielleicht haben Sie Freunde, die mit Ihnen auf diese Dankbarkeitsreise gehen

wollen und mit denen Sie Erfahrungen austauschen, Erfolge feiern und Rückschläge verarbeiten können. Vielleicht gehen Sie auch als Familie das Projekt „Dankbarkeit“ gemeinsam an. Sie könnten zunächst als Paar starten und später die Kinder mit dazunehmen. Oder sie starten alle gemeinsam ein Projekt, vielleicht auch eher spielerisch, gleich als ganze Familie.

Vielleicht nehmen Sie sich als Hauskreis die Zeit, gemeinsam den Wert der Dankbarkeit in den Mittelpunkt zu rücken. Zu Beginn jedes Treffens berichten Sie von Ihren Erfolgen oder Ihren Rückschlägen auf Ihrer Danke-Reise. Am Ende haben Sie eine Gebetsrunde, in der Sie sich einmal ausschließlich auf das Danken konzentrieren. Und vielleicht stecken Sie sogar Ihre ganze Gemeinde mit dem Gedanken an, sodass sich alle gemeinsam auf den Weg machen wollen, Menschen zu werden, bei denen mehr Dankbarkeit wächst und gedeiht.

Wie auch immer: Bleiben Sie nicht alleine. Suchen Sie sich ein Team für Ihre Danke-Reise.

3. Geduld

Veränderungen geschehen langsam – auch die Veränderung zur Dankbarkeit. Wer von einem paradiesisch anmutenden Garten träumt, muss sich notgedrungen auf einen längeren Prozess einstellen. Schließlich schießen meterhohe Ziersträucher und Bäume nicht innerhalb einer Nacht in die Höhe. Nach der Entscheidung, einen Garten anzulegen, beginnt eine arbeitsreiche Phase, in der Plätze ausgewählt, Böden bearbeitet und Samen ausgebracht werden. Die kleinen, grünen Spitzen, die sich durch die Bodendecke arbeiten, müssen gewissenhaft gehegt und geschützt werden. Schädliche Einflüsse wie Unkrautranken, Schnecken oder unvorsichtige „Trampler“ gilt es fernzuhalten. Nur dann haben die Zöglinge eine Chance zu wachsen. Natürlich dürfen regelmäßige gute Einflüsse wie Wasser, Dünger und ein paar nette Worte nicht fehlen. Und die wichtigste Zutat: Geduld.

Ohne Warten und eine gelassene Grundeinstellung kommt man nicht weit. Wer zu schnell zu viel erwartet, kann mit seiner Ungeduld mehr kaputt machen als fördern. Manchmal muss man dann von vorne anfangen, neu aussäen, neu begießen und nochmal warten, bis etwas wächst. Ähnlich ist es mit der Dankbarkeit – sie entsteht nicht von heute auf morgen, sondern muss gesät, gepflegt und geschützt werden, bis sie sich verselbstständigt, aufblüht und in einen natürlichen Kreislauf kommt.

4. Mut zum Neuanfang

Besonders wichtig für die Danke-Reise ist der vierte Punkt: Mut zum Neuanfang. Denn in den meisten Fällen wird Dankbarkeit nicht geradlinig wachsen, sondern sich in einem Auf und Ab langsam nach oben kämpfen. Es braucht den Mut, nach Rückschlägen wieder anzufangen und sich auf das Wesentliche zu besinnen.

Morgens bei Gundlachs (zum Glück nur manchmal): Erst ist alles ganz „chillig“, dann wird es auf einmal hektisch. Alle müssen los. Für das Aufräumen ist die Zeit zu knapp. Beim Verlassen des Hauses lässt jede und jeder seinen Kram liegen. Das Kaninchen hat noch kein Futter bekommen und mit dem Hund war auch noch keiner draußen. Von Dankbarkeit keine Spur. Alle schleichen sich davon oder brummeln vor sich hin.

Jetzt ist der entscheidende Moment: Verharre ich (Martin) in meiner Miesepeter-Stimmung oder gelingt es mir, den Blick auf das zu richten, was mich auch in dieser Situation dankbar werden lässt: unsere Familie, unser Zuhause, das Leben selbst?

Mal klappt es, über alle kleinen Versäumnisse und Ärgernisse wegzusehen und in den „Dankbarkeitsmodus“ zu kommen; auf das Gute zu sehen. Manchmal aber schleicht auch ein leise vor sich hin schimpfender Endvierziger aus dem Haus. Auf dem Weg zur Arbeit ärgere ich mich dann oft über mich. Warum haben Kleinigkeiten mich so aus dem Konzept gebracht? Warum rege ich mich immer wieder über dieselben Dinge auf?

Dann habe ich die Gelegenheit zum Neuanfang: ein Anruf bei meiner Frau, eine nette SMS an meine Töchter oder ein Gebet für uns alle. Das ist ganz unspektakulär, aber wichtig.

Eine Entscheidung – Unterstützer – Geduld – Mut zum Neuanfang. Das sind die vier unverzichtbaren Grundlagen für die Danke-Reise. Wir wünschen Entschlossenheit zur Entscheidung, fröhliche, motivierende Wegbegleiter, reichlich Ausdauer und genug Energie, um nach Rückschlägen wieder in die Spur zu kommen.

Fragen zum Weiterdenken:



Neid, Konkurrenzdenken, Kleinlichkeit, Pessimismus und Missgunst - warum hat es die Dankbarkeit bei mir schwer?

A handwritten signature in a cursive script, located at the bottom center of the page.



Was hindert mich daran, ein dankbarer Mensch zu sein?



Mit wem gemeinsam möchte ich auf die Danke-Reise gehen?

A handwritten signature in grey ink, consisting of stylized, cursive letters.