

Dankbarkeit ein Schlüssel zum Glück?! So heißt das Thema des heutigen Vormittags.

Beginnen möchte ich mit einer Geschichte, die sicherlich einige von Ihnen/euch kennen werden.

„Oh, wie schön ist Panama“, heißt eine Kindergeschichte von Janosch. Die beiden Hauptcharaktere der Geschichte, ein Bär und ein Tiger, finden im Fluss eine hölzerne Bananenkiste mit der Aufschrift „Panama“. Vom Fernweh gepackt wollen sie dorthin reisen. Sie laufen aber, ohne es zu merken im Kreis. Und als sie nach langer Zeit wieder ihr Zuhause erreichen, erkennen sie es nicht mehr. Die Pflanzen sind wild gewuchert und das Haus völlig heruntergekommen. Als die beiden dann auf dem Boden die Überreste der Bananenkiste finden, auf der noch immer „Panama“ steht, sind sie überglücklich. Sie glauben endlich am Ziel angekommen zu sein. So richten der Tiger und der Bär das verfallene Haus wieder her und leben fortan voller Freude an dem Ort ihrer Träume.

Eine wirklich schöne Erzählung, bei der auch etwas für uns Erwachsene dabei ist. Dem Tiger und dem Bär hatte nur eins zu ihrem Glück gefehlt, nämlich in Panama zu sein. Dabei waren sie am Ende ja eigentlich nicht wirklich in Panama, sondern noch immer im selben gewöhnlichen Zuhause, in dem sie schon immer gelebt hatten. Nicht ein Wechsel der äußeren Umstände hat sie letztlich glücklich gemacht, sondern ein Wechsel der inneren Perspektive. Das Alte mit neuen Augen sehen.

Das Leben mit dankbaren Augen zu sehen und das wertschätzen, was ich erleben darf, das ist ein Schlüssel zum Glück. Und dann kann ich sagen: oh wie schön ist Panama!¹

Das bringt auch das folgende Rezept zum Ausdruck:

Es ist ein sogenanntes **Glücksrezept**:

Nimm eine große Portion Lebensfreude aufgeblüht unter den Sonnenstrahlen der Liebe

Füge hinzu eine Handvoll Staunen gewachsen unter dem Himmel der Gnade

Würze das Ganze je nach Geschmack mit einer Prisi Gelassenheit aus dem Garten des Vertrauens oder einer Messerspitze Mut aus dem Haus der Hoffnung.

Und genieße das Glück gleich nach der Zubereitung mit einem Dankgebet auf den Lippen. (Gottfried Heizmann)²

Haben sie in diesem Rezept einen Schlüssel des Glücks entdeckt? Ganz am Ende heißt es: mit einem Dankgebet auf den Lippen! Das ist ein Schlüssel der zum glücklich sein einlädt.

Mit einer erlebten Geschichte von Esther Dymel-Sohl (Autorin und Journalistin), möchte ich weitermachen. Ihr Erlebtes beschreibt unser Thema sehr gut: Dankbarkeit, der Schlüssel zum Glück.

Sie erzählt: Unruhig rutschte ich auf meinem Stuhl hin und her und nippte nervös an meinem Getränk. Ein weiterer Wutausbruch erschütterte das Cafe.

¹ Buch: mit 50€ um die Welt, 94,95

² Andachten 2014, vom ejw „zum Glück, 53

Unweigerlich musste ich an eine Sirene denken, als ich der sonst so süßen Kleinen in den weit geöffneten, schreienden Mund blickte. In völliger Verzweiflung bebte ihr kleiner Körper und sie fing an zu schluchzen, ganz zusammengesunken in ihrem Stuhl, den Kopf auf ihren Arm gelegt, der auf der Tischkante ruhte. Dass sie dabei mit ihren Haaren in den Spaghetti mit Tomatensoße hing, interessierte sie momentan wenig. Mittlerweile starnten alle Kaffeebesucher samt den vorbeiziehenden Passanten auf uns.

Kurz vor dem Sterben – so sagt man ziehe das Leben wie ein Film an einem vorüber. Nun, ich stand kurz vor dem In den Boden Versinken und die heutigen Erlebnisse zogen an meinem inneren Auge vorbei: ein wunderschöner Tag war es gewesen, einfach perfekt: 6 Uhr aufstehen, dann Besuch in einem Freizeitpark. Der ganze Tag war erfüllt mit Staunen, Lachen, Picknicken... Zum krönenden Abschluss wollten wir schick Essen gehen. Ein großes Glas Cola hatte sich die Kleine bestellen dürfen – zur Feier des Tages. Und dann war plötzlich der Spaß vorbei: eine zweite Cola musste her. Zuerst versuchte es meine Freundin mit gutem Zureden: Du hattest doch schon eine Cola, mehr ist nicht gut für dich. Trink doch was von dem Wasser hier. War es nicht schön im Freizeitpark?

Aber die Ablenkungstour funktionierte nicht. Nun wurde meine Freundin ernster: wenn du nicht sofort aufhörst, gibt es keinen Nachtisch für dich!

Ein zorniger Aufschrei zeigte, dass diese Erziehungsvariante auch nicht hilfreich war.

Hastig stopften wir die Nudeln mit Lachs in Sahnesoße in uns hinein und verließen das Lokal. Ich spürte, wie die anderen Gäste uns mit ihren Blicken verfolgten...

Aber sind wir nicht oft genauso? Gott gibt uns alles, was wir brauchen und noch viel mehr. Doch wenn wir dann auf etwas stoßen, was wir gerne noch zusätzlich hätten meckern und jammern wir herum, beschweren uns und liegen Gott in den Ohren, weil uns das Leben so ungerecht erscheint.

Und falls Gott uns einen unserer Zusatzwünsche erfüllt?
Dann ist das Glück meist nur von kurzer Dauer:

Die Wohnung ist frisch geputzt. Zufrieden und glücklich sitze ich auf dem Sofa. Wie gut, dass der Wochenputz für diese Woche erledigt ist. Am nächsten Vormittag entdecke ich im Flur auf dem Schuhabstreifer, dass er schon wieder schmutzig ist. So ein Pech!

Wenn es einige Zeit geregnet hat wünschen wir uns, dass endlich mal wieder die Sonne scheint und wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht beschweren wir uns manchmal, dass es uns zu heiß ist...

Kennen Sie solche Situationen?

Merken wir viele Wünsche und Sehnsüchte sind nicht von Dauer und schlagen schnell ins Gegenteil um.

Ähnlich ging es dem Volk Israel. In 2.Mo.15 steht, wie Mose und das Volk Israel Gott ein Loblied sangen (2.Mo.15,1-4.13 im Gottesdienst lesen): Sie erinnerten sich, wie Gott sie aus Ägypten befreit hatte, wie er das Rote Meer geteilt, Israel errettet und das Heer des Pharao ins Meer gestützt hatte. Ja, Gott hatte für sie unglaubliche Wunder getan. Er hatte sie vor den Plagen geschützt.

Als sie aus Ägypten auszogen, hatten sie das ganze Gold und Silber der Ägypter dabei - das diese ihnen freiwillig gegeben hatten.

Drei Tage nach ihrem Auszug gab Gott dem durstigen Volk durch ein Wunder Trinkwasser und führte sie an weitere zwölf Wasserquellen. Da sollte man doch meinen, dass das Volk Israel danach nie mehr an Gottes Kraft und Fürsorge zweifeln würde! Doch bereits ein Kapitel später wird deutlich, dass sie all die erlebten Wunder und großen Taten Gottes vergessen hatten. Die Israeliten weinten und klagten wieder: Ach, wären wir doch durch die Hand des Herrn im Land Ägypten gestorben, als wir bei den Fleischköpfen saßen und Brot in Fülle zu essen hatten. So zieht sich das durch die ganze Geschichte hindurch bis sie schließlich nach 40 Jahren Wüste in das von Gott verheiße Land kamen.

Warum brauchten sie 40 Jahre für eine Reise, die man in elf Tagen schaffen kann? Es lag an ihrer inneren Einstellung. Eine dankbare Gesinnung bringt einen Menschen vorwärts. Wenn wir uns ständig nur beschweren, beschweren wir uns buchstäblich und unsere Lebenslast wird immer schwerer. Wird die Last zu groß brechen wir zusammen.

Doch wie können wir dankbarer werden? Ist Dankbarkeit ein Gefühl, das uns erfüllt? Mit Anfang zwanzig erlebte Esther Dymel Sohl eine kurze aber schwere Zeit. Sie schreibt: Von einem Tag auf den anderen plagten mich Ängste, die ich vorher nicht gekannt hatte. Panikattacken machten mir das Leben schwer. Sobald ich im Bett lag, bekam ich Angst, dass mich womöglich wieder eine

Panikattacke ergreifen könnte. Die Angst vor der Angst war schrecklich. Sie fing mit starkem Herzrasen an, während meine Gedanken Karussell fuhren.

Doch ein Bibelworte hatte sich in meinem Herzen seit meiner Kindheit verankert: Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen (Jes. 42,3) Immer wieder sagte ich mir diesen Satz. Ich wusste, dass Gott mein Leben gewollt hatte.

So machte ich mir Mut in der Gewissheit, dass er nicht zulassen würde, dass ich an meinen Ängsten zerbreche. In den frühen Morgenstunden schlief ich schließlich ein. Das erlebte ich immer wieder.

Irgendwann lag ich wieder einmal mit Herzklopfen im Bett. Plötzlich kam mir ein Gedanke: Denke an all das Gute in deinem Leben und danke Gott dafür. Zuerst kam mir das lächerlich vor. Doch dann dankte ich Gott für alles, was mir in den Sinn kam.

Für die Blume am Wegesrand, die ich am Tag zuvor gesehen habe. Die Vögel, die draußen sangen, Für meine Brüder, die ich über alles liebte... Am nächsten Morgen wachte ich putzmunter auf und konnte mich nicht erinnern, an welcher Stelle meiner Dankgebete ich eingeschlafen war. Danken wurde meine Strategie. Sobald sich die Ängste wieder meldeten, akzeptierte ich, dass sie da waren, denn ich konnte sie nicht vertreiben. Ich versuchte aber, ihnen keine Bedeutung mehr zu geben. Stattdessen konzentrierte ich mich auf das Gute in meinem Leben und dankte Gott dafür. Nach einigen Wochen wurden die Zeitabstände der aufkommenden

Ängste immer größer. Nach einem halben Jahr verschwanden die Ängste ganz.

Dankbarkeit ist eine innere Entscheidung. Bewusst entscheide ich mich, mir selbst Mut zu machen und mich wieder neu auf das Gute im Leben zu besinnen. Ich übe, dankbar zu sein und damit meinen inneren Fokus wieder auf Gott zu lenken – auch wenn ich mich gar nicht danach fühle.

Danken schützt vor Wanken und Loben zieht nach oben ist ein Ausspruch, den ich mir an meinen Badezimmerspiegel geklebt habe.³

Ja, diese Frau hat es erlebt, dass die Dankbarkeit ihr Schlüssel wurde um angstfrei zu werden und somit der Schlüssel um glücklich zu sein.

Ich habe ein Dankesgebet gefunden, das mir sehr gut gefällt. Vielleicht ist es für die Eine oder andere einen Anstoß so oder ähnlich mal ein Dankgebet zu formulieren:
Ich möchte Gott für meine Hände danken.

Manche haben gepflegte, zarte Hände.

Ich habe nicht die schönsten Hände.

Aber ich kann sie gut gebrauchen:

Ich kann damit das samtweiche Fell der Hasen fühlen, die mein Schwiegervater hinter dem Haus hat.

Mit meinen Händen kann ich die Haare meiner Töchter streicheln.

Und ich kann mit meinen Händen die Hackfleischbällchen formen, die meine Familie so gerne isst.

³ Lydia Zeitschrift 2/2013, 23.25

Hätte ich meine Hände nicht, so könnte ich Gott für meine Füße danken.

Es gibt Frauen mit langen, schlanken Beinen, die ihre Füße in hübsche Schuhe stecken.

Ich habe nicht die schönsten Füße.

Aber ich kann sie gut gebrauchen:

Ich kann zu einer Freundin gehen und sie besuchen.

Ich kann in unserem Haus herumlaufen und in allen Ecken aufräumen.

Und ich kann eine Bergtour machen; auf verschlungenen Pfaden grüne Wiesen entdecken, die man nur zu Fuß erreicht.

Hätte ich meine Füße nicht, so könnte ich Gott für meine Augen danken.

Bewundernswert sind Frauen mit ausdrucksvollen Augen und langen Wimpern.

Ich habe nicht die schönsten Augen.

Aber ich kann sie gut gebrauchen:

Ich kann damit kleine gelbweiße Gänseblümchen am Wegrand entdecken oder saftige Pflaumen finden.

Mit meinen Augen kann ich meinen Mann liebevoll anblicken oder ihm zuzwinkern. Ich kann bunte Theaterstücke sehen und spannende Bücher lesen.

Hätte ich meine Augen nicht, so könnte ich Gott für meinen Mund danken.

Lippen hätte ich gerne, die wohlgeformt sind, und einen Mund, der eine angenehme Stimme hervorbringt.

Ich habe nicht den schönsten Mund.

Aber ich kann ihn gut gebrauchen:

Aus meinem Mund kommt die liebste Stimme, die meine

Kinder hören wollen, wenn sie Trost brauchen.

Ich kann mit meinem Mund auf meine eigene Weise lachen, fröhliche Lieder singen oder Melodien summen. Und ich kann anderen Menschen Dinge sagen, über die sie sich wochenlang freuen.

Hätte ich keinen Mund und keine Stimme, so könnte ich Gott für meinen Verstand danken.

Es gibt intelligente Forscher, berühmte Wissenschaftler und geniale Schriftsteller.

Ich gehöre nicht zu den Superschlauen.

Aber ich brauche auch gar nicht so viel Verstand.

Wenn ich jemandem etwas abgebe, ist es vielleicht sogar gut, wenn ich dabei nicht rechne.

Ich verstehe, dass ich Gott brauche, weil ich mich nicht selbst erschaffen habe.

Auch wenn ich mir nicht alles merken kann, weiß ich das Wichtigste: „Gott liebt mich.“

Danke, Gott!⁴

Dankbare Menschen leben statistisch gesehen 7,5 Jahre lang länger so der Neuropsychologe und Hirnforscher Andre' Aleman.

Wohltuend was die Weltliteratur uns an inspirierenden Aussagen zum Thema Dankbarkeit zu bieten hat. Einige Beispiele:

„Für das Vergangene Dank, für das Kommende Ja.“ Dag Hammarskjöld, 1905-1961

⁴ Sonja Kilian

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind Francis Bacon 1561-1626

Die größte Kraft des Lebens ist die Dankbarkeit,
Hermann Bezzel, 1861-1917⁵

Dankbarkeit bringt Farbe in das Grau des Alltags, Peter
Hahne⁶

Von dem spätmantischen Schriftsteller Nikolaus Lenau
stammt der sehr weise Spruch: Viele suchen ihr Glück, wie
sie ihren Hut suchen, den sie auf dem Kopf tragen.⁷

Und Dietrich Bonhoeffer hat für sich auch einmal
das Thema Dankbarkeit definiert:

Im normalen Leben wird es einem oft gar nicht bewusst,
dass der Mensch überhaupt unendlich viel mehr
empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst
reicht macht. Man überschätzt wohl leicht das eigene
Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was
man nur durch andere geworden ist (zweimal lesen)

Dankbarkeit ist ein Thema, das mich schon einige Zeit
beschäftigt. Das Schöne dabei ist, das ist meine Erfahrung,
dass es mir als dankbare Birgit besser geht und ich mich
gleichzeitig glücklich fühle.

Wie können wir Dankbarkeit praktizieren (Tischgespräche)
Wie praktiziere ich Dankbarkeit:

Ich nahm an einer Fortbildung im März 2018 teil.

⁵ Aufatmen Zeitschrift Winter 2019

⁶ Geburtstagskarte von Gotthard 2019 von Frank Schlitt (zeigen während des Referats)

⁷ Buch: mit 50€ um die Welt, 95

Das Thema war: Kleinkindpädagogik. Die Referentin meinte: fangt doch mal an, jeden Tag für 5 Dinge zu danken und schreibt diese möglichst auf.

Wenn ihr der Meinung seit, dass es in eurem Leben keine 5 Dinge gibt, für die ihr dankbar sein könnt, dann denkt mal darüber nach:

Du kannst jeden Morgen aufstehen, du bist gesund, du hast eine Arbeitsstelle, du hast ein Haus oder eine Wohnung in der du wohnen kannst...

Die Referentin meinte weiter: seht ihr, es gibt so viele Dinge in eurem Leben für die ihr dankbar sein könnt.

Zu diesem Zeitpunkt ging es mir richtig schlecht. Ich hatte eine Kollegin die mir oft das Leben schwer machte, war bereits schon 9 Monate in der KITA und hatte immer noch das Gefühl, dass ich in der Einarbeitungsphase war. Auch der Wohnort war noch neu für mich und noch lange nicht vertraut.

Doch an diesem Tag entschloss ich mich mit einem Dankestagebuch zu beginnen. Ich schrieb am ersten Tag in mein Dankestagebuch: Danke für die guten Impulse bei der Fortbildung, danke, dass ich in den letzten beiden Tagen wieder aufleben durfte, ...

Bis heute schreibe ich in mein Dankestagebuch (inzwischen ist schon das zweite voll). Mein Blick wird dabei auf das Gute in meinem Leben gelenkt. Ich habe verstanden, dass die Dankbarkeit mein Schlüssel zum Glück ist. Wenn ich dankbar bin, dann bin ich glücklich (nicht immer, aber es ist ein Schlüssel zum Glück).

Doch das Dankestagebuch ist keine Garantie für ein sorgenfreies und rundum glückliches Leben. Doch es gibt

mir die Möglichkeit selbst an Tagen an denen alles schief läuft meinen Blick auf das zu lenken, was mir gelungen ist und worüber ich mich freuen kann.

Mir persönlich hilft es sehr, wenn ich mir Dinge aufschreibe. Und das Schöne ist, dass ich später dann nachlesen kann für was ich alles dankbar bin.

Andere malen gerne und bringen im Zeichnen zum Ausdruck was sie innerlich bewegt oder manche gehen gerne in die Natur und reden da mit Gott.

Es ist wichtig, dass jede die Methode findet, die zu ihr passt.

Wenn sie gerne lesen habe ich einen Tipp für Sie. Es gibt viele Bücher zum Thema Dankbarkeit. Eines habe ich dabei. Es heißt: 99 gute Gründe dankbar zu sein. Auf dem Buchrücken lesen wir: Das Leben ist ein Geschenk. Doch wie jedes Geschenk, werden sie es nur dann zu schätzen wissen, wenn sie es dankbar annehmen. Und es gibt viele Gründe dafür. Da geht es zum Beispiel um die erste Blume die im Frühjahr blüht, Zeit für mein Hobby, besondere Menschen...

Und vor wenigen Jahren (Oktober 2015-Oktober 2016) war das Jahr der Dankbarkeit. Viele Impulse wurden in diesem Jahr in den Kirchen weitergegeben und einige Ideen habe ich Ihnen heute zu dem Thema weitergegeben. (evtl. Werte Karte aus der KITA)⁸

⁸ „Werte Karten“ von der KITA. Eine davon ist Dankbarkeit –tolles Bild und gutes Zitat sowie Beschreibung von Dankbarkeit!

Nun liegt es an ihnen! Fangen sie an, dankbar zu sein und erleben sie, dass das ein Schlüssel ihres Glücks werden kann!

Theodor Fontane hat einmal gesagt: Das Glück liegt auf der Straße, und der hat's, der's zu finden und aufzuheben versteht. Ich habe es etwas umformuliert:

„Die Dankbarkeit liegt auf der Straße und der hat's und ist glücklich, der's zu finden und aufzuheben versteht“

Und was wurde aus der Tochter meiner Freundin (von der erlebten Geschichte, die ich zu Beginn erzählte)? Nun nach weiteren zehn Minuten Gezeter im Auto war sie vor lauter Weinen tief und fest eingeschlafen.

Zu Hause angekommen, nahm ihre Mama sie auf den Arm trug sie in ihr Bett, deckte sie liebevoll zu und gab ihr einen Kuss auf die Stirn. So liebevoll ist Gott auch mit uns.

Er ist unser Vater im Himmel voll Liebe und Erbarmen, voll Geduld und unendlicher Güte (Psalm 103,8)⁹

Zusammenfassend möchte ich noch einmal die Schlüssel zum Glück benennen:

- Das Leben mit dankbaren Augen zu sehen und das wertschätzen, was ich erleben darf
- Denke an all das Gute in deinem Leben und danke Gott dafür
- Dankbarkeit macht das Leben reich
- Die Dankbarkeit liegt auf der Straße und der hat's und ist glücklich, der's zu finden und aufzuheben versteht

⁹ Lydia, 2/2013,25

Mit einem Segensgebet möchte ich schließen:

Segensgebet:

Nicht alle Wege in deinem Leben sind gerade gewesen,
und nicht alles, was du erhofft hast ist dir gelungen, nicht
alles an diesem Tag hat dich mit Glück und Freude erfüllt.

Ich hoffe für dich, dass du auch auf krummen Wegen

gespürt hast: Da war einer, der dich geführt hat.

Deshalb wünsche ich dir, dass du deine Umwege
annehmen kannst als notwenige Strecken deines
einmaligen Lebensweges, ohne die du mit dir selber nicht
dort angekommen wärst, wo du heute bist.