

## **Dankbar leben**

In der aktuellen Krise wird ein Wort in allen Sprachen dieser Welt immer wieder neu ausgesprochen - das kleine Wörtchen „Danke“! Danke an alle, die gerade jetzt weit über ihr physische und psychische Belastbarkeit hinaus arbeiten. Dazu klatschen Menschen auf Balkonen, dichten und singen neue Lieder in vielen Sprachen. Es ist schön diese neue, fast schon kollektive Dankbarkeit wahr zu nehmen.

Dabei ist die Dankbarkeit eine Lebenshaltung, die generell unser menschliches Leben reicher, zufriedener und vor allem erfüllter macht. Der Benediktiner David Steindl-Rast, der heute mit über 90 Jahren in einer Abtei in Österreich lebt, hat sich in vielen Forschungen und Büchern mit der Dankbarkeit beschäftigt. Dabei hat er festgestellt, dass dankbare Menschen auch glückliche Menschen sind. Warum? Dankbar ist ein Mensch nie nur für sich alleine. Dankbarkeit richtet sich immer an ein Du. Entweder an einen anderen Menschen, oder wie jetzt in der Krise an eine Gruppe von Menschen wie Ärzt\*innen und Pflegekräfte oder auch an das göttliche DU. In seinem Buch „Dankbar leben“ weist der Benediktiner auf unzählige Dinge hin, die wir oft für selbstverständlich halten, die es aber nicht sind. David Steindl-Rast nimmt dies alles als Übungsfeld für die Dankbarkeit. Als ein Beispiel nennt er unseren menschlichen Körper, ein absolutes Wunder, in dem jeden Tag, ja jede Sekunde, Millionen von Abläufen gleichzeitig funktionieren, ohne dass wir dies besonders beachten. Wir bemerken meistens nur, wenn irgendetwas nicht mehr so funktioniert...



So rät David Steindl-Rast jeden Abend beim Abendgebet oder bei einer kurzen Rückschau auf den Tag drei Dinge zu benennen, für die ich dankbar bin. Dies sind oft ganz einfache Dinge: Der sternenklare Nachthimmel, der Geruch von frisch gebackenem Brot beim Bäcker, das Lächeln eines Kindes, ein Telefonat mit einem Freund, die Blumen in meinem Garten, der Flieder, der jetzt blüht, die freundliche Kassierer\*in im Supermarkt, die Stille in der Natur, ein Buch, das mich berührt, eine Melodie, die ich höre und die mich weiter begleitet... Sie können diese Liste gerne für sich selbst erweitern und fortsetzen.

In seinen Forschungen hat David Steindl-Rast festgestellt, dass Menschen, die eine dankbare Lebenshaltung eingeübt und kultiviert haben, auch das Schwere im Leben leichter annehmen können. Denn sie wissen, das Leben ist ein Geschenk, getragen von einem großen DU.

Vielleicht möchten Sie ja auch jeden Abend für drei Dinge „Danke“ sagen, Sie werden bald feststellen - die Liste wird immer länger...

Seien Sie behütet!

Christiane Hetterich