

# Dankbar sein können

Viele Menschen sind darauf getrimmt, vor allem Mangel wahrzunehmen. Im Bild gesprochen sehen sie das bereits halb leere und nicht das noch immer halb volle Glas. So sinnvoll das „Bekämpfen und Verhindern von Mangelzuständen“ mitunter sein mag, so hinderlich ist es gleichzeitig: Denn es vermittelt überwiegend unangenehme Gefühle (wie Sorge, Angst, Anstrengung, Neid, Konkurrenz). Warum sollten Sie sich nicht auch ein Gefühl von Zufriedenheit gönnen, selbst in sehr anstrengenden Phasen Ihres Lebens? Dafür gibt es einen einfachen „Trick“, der lautet „Sei dankbar für das, was das Leben dir – trotz allem möglichen Kummer!!! – meistens gleichzeitig bietet.

## **Sich zu Dankbarkeit motivieren**

Als Angehörige einer reichen Industrienationen haben wir uns daran gewöhnt, in Wohlstand und Sicherheit zu leben. Vieles was uns diese Gesellschaft bietet, betrachten wir als „selbstverständlich“ oder als unser „ureigenes Recht“. Schnell reagieren wir gekränkt oder wütend, wenn man uns einschränkt und sei es nur, weil jemand sich an der Kasse vordrängt oder der Partner seine Schuhe immer noch nicht dorthin stellt, wo wir es wollen. Dabei genügt meist schon ein Blick über die Grenzen, um uns eindrucksvoll zu verdeutlichen, wie wenig selbstverständlich vieles ist. Wahrhaft existentielle Probleme belasten immer noch die Mehrheit der Menschen, wie Hunger, Armut, Krankheit, Krieg, Unterdrückung und Bildungsmangel. Halten Sie es vor diesem Hintergrund nicht für vertretbar, dass Sie trotz Ihrer Sorgen und Probleme ein wenig dankbar für manche Seiten Ihres Lebens sein können?

## **Anlässe zur Dankbarkeit erkennen**

Beginnen Sie sofort nach der Lektüre dieser Anregungen, auf dem unteren Abschnitt dieses Blattes einige Gründe aufzuführen die auch für Sie Anlass zur Dankbarkeit sind. Wahrscheinlich haben Sie ein Dach über dem Kopf und Ihre Existenzgrundlage ist gesichert. Vermutlich deckt eine Krankenkasse Ihre Gesundheitsrisiken ab. Wahrscheinlich haben Sie durch moderne Medien (zumindest ein Fernsehgerät) Anschluss an die Welt. Möglicherweise sind Sie nicht völlig vereinsamt, haben vielleicht sogar eine Familie, Kinder, Freunde oder einen Partner

(auch wenn diese vielleicht nicht Ihren Traumvorstellungen entsprechen). Möglicherweise können Sie ein Hobby pflegen usw. usw.

## **Keinen Tag ohne Dank beschließen**

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor dem Schlafengehen zwei bis drei Gründe zu finden, warum Sie – trotz möglicher Probleme – auch für diesen Tag dankbar sein können. Manche Menschen wählen dafür die Form des Gebets, andere machen Notizen in einem Tagebuch.

## **Sich bei anderen bedanken**

Nutzen Sie jede Gelegenheit, anderen zu danken, wenn es dafür Anlass gibt. Dank kostet nichts und zeigt dem anderen, dass er wahrgenommen und wertgeschätzt wird. Überwinden Sie innere Bequemlichkeit und Hemmungen, indem Sie aktiv werden und auch einmal nur deshalb jemanden anrufen oder diesem schreiben, um Ihren Dank auszudrücken. Dank verbindet!

## **Dankbarkeit als Form positiven Denkens**

Durch häufigere Dankbarkeit üben Sie sich automatisch darin, positiver zu denken. Da Sie ja selten für alles dankbar sein werden, besteht auch nicht die Gefahr, dass Sie sich durch etwas mehr Dankbarkeit gleich zu einem „Schönredner“ oder „Schönfärber“ entwickeln oder dass Ihr Engagement für noch bessere Lebensbedingungen erlahmt. Danke, dass Sie sich für das Thema interessiert haben.

**Wofür ich dankbar sein kann:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....