

Dankbarkeit

von Stefan Strässle

Man kann Dankbarkeit grundsätzlich in 3 Kategorien unterteilen. Die *formelle «Dankbarkeit»*, die *gefühlte Dankbarkeit* und die *Dankbarkeit als Geisteshaltung*.

Die *formelle «Dankbarkeit»* basiert auf moralisch-ethisch, anerzogenen Programmierungen oder Konditionierungen. Ihr haftet etwas Verpflichtendes und Antrainiertes – Umgangsform, Etikette – bei. Die formelle «Dankbarkeit» hat ihr Zuhause auf der Ebene Verstand, Vernunft, Ratio.

Die *gefühlte Dankbarkeit* ist ein Gefühl, das direkt aus dem Herzen kommt. Die gefühlte Dankbarkeit ist ehrlich und authentisch. Sie ist eine spontane Reaktion auf ein (meistens unerwartetes) positives Ereignis, bei dem tiefe Freude, Zufriedenheit und Wertschätzung empfunden wird. Diese Art der Dankbarkeit hat ihr Zuhause im energetischen Herzbereich.

Dankbarkeit als Geisteshaltung. Diese Form der ebenfalls gefühlten Dankbarkeit hängt nicht von positiven, spektakulären Ereignissen ab. Es ist vielmehr ein Bewusstseinszustand, der die Schönheit, den Zauber und die Vollkommenheit des Lebens erkennt. Wer die Geistes-haltung Dankbarkeit verinnerlicht hat, wird das Leben und jeden Aspekt davon mit Liebe, Demut, Respekt und Wertschätzung betrachten.

Formelle «Dankbarkeit»

Die formelle «Dankbarkeit» dient dem harmonisch-respektvollen zwischenmenschlichen Miteinander. Zuweilen mag sie allerdings – wie ein aufgesetztes Lächeln – eher künstlich erscheinen. Formelle Dankesbezeugungen sind in der Tat manchmal nur Floskeln der Höflichkeit oder Worthülsen, in denen wenig oder gar kein Gefühl von Dankbarkeit steckt. Die Worte «stimmen» zwar, doch die innere Haltung oder das Gefühl stimmt nicht mit den Worten überein.

Im Kindesalter wurde uns die formelle «Dankbarkeit» – sich artig bedanken, höflich «Danke» sagen – *beigebracht*. Auch wenn wir ein Geschenk nicht gemocht haben, eine nett gemeinte Geste uns peinlich war, eine Hilfestellung unser Selbstwertgefühl gemindert hat und ein Kompliment vielleicht unehrlich hinüberkam, so wurde uns beigebracht «Danke» zu sagen, Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Einerseits, um die Person nicht zu verletzen und andererseits, um deren wohlwollende Absicht zu respektieren. Durchaus nachvollziehbare Verhaltensweisen zur Förderung der zwischenmenschlichen Harmonie und des Respekts.

Solche antrainierten Verhaltensweisen bringen jedoch selten Gefühle (der Dankbarkeit) zum Ausdruck. Oft erfüllt man damit einfach nur den unausgesprochenen Wunsch seines Gegenübers nach Anerkennung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit. Diese Form der Dankbarkeit ist insofern eine Art Rollenspiel. Es braucht dafür einen Gebenden, einen Empfangenden, sowie ein materielles Objekt, eine zwischenmenschliche Geste oder eine gute Tat.

Materielles Objekt – jemand wird beschenkt! Ein *wirkliches* Geschenk wird aus dem Herzen geschenkt. In diesem Akt des Gebens liegt die eigentliche Erfüllung für den Schenkenden. Wenn der Schenkende hingegen mit der Erwartung schenkt, dass das Geschenk wertgeschätzt wird, dass Dankbarkeit auf ihn zurückfällt, dann ist es ein Geschenk, das sein Motiv im Ego hat. Es ist dann eine Art «geistiger Deal» – ich gebe dir (ein Geschenk), du gibst mir dafür (Dankbarkeit)! Der Beschenkte spürt dabei, ob von ihm ein Dankeschön erwartet wird, ungeachtet dessen, ob ihm das Geschenk gefällt, ob er es wertschätzt, gebrauchen kann oder nicht! «Wer von Herzen schenkt erwartet keine Dankbarkeit!» sagt dann auch der deutsche Schriftsteller, Theologe und Aphoristiker (kreiert philosophische Gedankensplitter) *Rainer Haak*.

Zwischenmenschliche Gesten – jemandem in den Mantel helfen, dem Beifahrer die Autotüre öffnen und schliessen, jemandem den Vortritt lassen beim Eintreten in ein Gebäude! Feine, respektvolle zwischenmenschliche Gesten, die Wertschätzung und Aufmerksamkeit zum Ausdruck bringen. Wenn sie aus dem Herzen kommen und aus liebevoller Aufmerksamkeit geschehen, ohne ein Dankschön zu erwarten, dann sind sie Ausdruck von Liebesheldigkeit. Wenn hingegen unterschwellige Motive

mitschwingen, beispielsweise vom Partner im Gegenzug ein bisschen mehr Zuwendung zu erhalten, dann klickt das Rollenspiel zwischen Gebendem und Empfangendem.

Eine gute Tat – man hilft jemandem beim Pneuwechsel oder beim Frühjahrsputz! Eine Hilfe, die jeder gerne empfängt. Wie okay wäre es, wenn wir von der beschenkten Person kein Dankeschön, geschweige denn ein Angebot ihrer Mithilfe bei *unserem* Pneuwechsel oder Frühjahrsputz bekommen würden? *Theodor Fontane* (1819 – 1898), deutscher Schriftsteller und Vertreter des poetischen Realismus, sagte dazu: «Das Undankbarste, weil Unklügste, was es gibt, ist, Dank erwarten oder verlangen!»

Schenkt, hilft und unterstützt man also, um ein Dankeschön oder eine Gegenleistung zu erhalten? Oder geschieht es aus purer Selbstlosigkeit, aus der Freude am Geben? Würde man es auch tun – mit derselben Freude und Genugtuung –, wenn der Beschenkte bzw. der Empfangende nicht wüsste, von wem das Geschenk, die Geste, die Hilfe kommt? Wäre die Befriedigung für den, der gibt gleich gross?

Sucht man nach Dankbarkeit im Aussen – von anderen Menschen –, weil man in sich selbst den Zugang zur gefühlten Dankbarkeit (noch) nicht gefunden hat?

Gefühlte Dankbarkeit

Wie findet man wahre, gefühlte Dankbarkeit in sich selbst?

Wahre Dankbarkeit ist eine Tugend – eine positive Eigenschaft. Echte Tugenden kommen aus dem Herzen. Sie sind Ausdruck lebendiger Einstellungen und Geisteshaltungen. Sie sind nicht antrainiert, sondern tief in der Persönlichkeit, im Bewusstsein eines Menschen verankert. Wirkliche Tugenden sind verinnerlichte Tugenden und schwingen als Resonanzen im Resonanzfeld. Sie kommen im spontanen, natürlichen Verhalten eines Menschen zum Ausdruck. Wenn ein Mensch die Resonanz Dankbarkeit in seinem Inneren zum Leben erweckt hat, dann wird er in seinem Leben immer wieder Situationen und Ereignisse anziehen, die ihn mit Dankbarkeit erfüllen. So funktioniert das Prinzip der magnetischen Anziehung – Ursache und Wirkung!

Wie bringen wir unseren Kindern nun anstatt der formellen «Dankbarkeit» die gefühlte Dankbarkeit bei? Die Voraussetzung dafür besteht darin, dass *wir* als Eltern die Resonanz «gefühlte Dankbarkeit» leben. Danach können wir sie an unsere Kinder weitergeben.

Gefühlte Dankbarkeit – Dankbarkeit zu fühlen – bedingt Liebe fürs Leben! Was bedeutet das: Liebe fürs Leben? Weshalb fühlt ein Mensch Dankbarkeit, Freude und Glück am Morgen aufzuwachen, am Leben zu sein und in seine persönliche Welt hinaus zu gehen? Und ein anderer Mensch fühlt sich angesichts derselben Umstände dumpf, leb- und gefühllos. Es hat mit Liebe zu tun, der Liebe fürs Leben!

Liebe ist eine Herzensenergie. Liebe bedeutet unter Anderem innerlich verbunden zu sein mit jenem Etwas, das die Schönheit, den Zauber und die Vollkommenheit des Lebens erkennt. Jene unsichtbare Lebensessenz, die Verbundenheit mit dem Göttlichen, das Reine, durch dessen Augen kleine Kinder beispielsweise die tanzenden Schneeflocken, das Kerzenlicht oder die farbig glitzernden Kugeln am Weihnachtsbaum bestaunen. Jenes Etwas, das uns in besonderen Momenten das Einssein und Verbundensein mit einem geliebten Menschen spüren lässt und unser Herz weit öffnet und mit unbeschreiblicher Liebe erfüllt. Oder wenn uns unser Leben, gerade so wie es ist – mit allen «offensichtlichen» Unvollkommenheiten – absolut vollkommen erscheint.

Dieses Etwas, ein Aspekt der Liebe, liegt im Bereich unseres energetischen Herzens. Es lässt uns echte Dankbarkeit fühlen, wenn ganz spontan beglückende, schöne, positive und aufbauende Dinge in unser Leben kommen. Es braucht dann sehr wenig, damit Dankbarkeit empfunden wird. Kleine, unbedeutende Dinge können Gefühle der Dankbarkeit auslösen bei jemandem, der aus dem Herzen und in Verbindung zur Liebe lebt.

Wer sich jedoch hauptsächlich mit dem Verstand, der Ratio oder mit dem Ego identifiziert, wird keine Dankbarkeit spüren können. Verstand und Ego fühlen sich dem Leben überlegen. Sie empfinden sich vom Leben getrennt und können dadurch nicht zum Leben und seinem Zauber in Beziehung treten. Dankbarkeit ist nicht Teil der natürlichen Ausstattung von Verstand und Ego. Dankbarkeit setzt

Einssein mit dem Leben voraus. Auch eine gewisse Demut – nicht zu verwechseln mit Unterwürfigkeit – gehört dazu, um Dankbarkeit empfinden zu können. Und weil Liebe weit über den Verstand und das Ego hinausgeht, liegt die Voraussetzung Dankbarkeit zu spüren, darin, mit dem Herzen in Verbindung zu sein. *Christian Morgenstern* (1871 – 1914), deutscher Dichter, Schriftsteller und Übersetzer, schrieb in diesem Zusammenhang: «Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister!»

In der gefühlten Dankbarkeit liegt innerer Reichtum, inneres Glück. Wer ist glücklicher? Ein Mensch, der relativ bescheiden lebt und sich nicht viel leisten kann, der jedoch von innen heraus Dankbarkeit empfindet für sein Leben? Oder ein überaus wohlhabender Mensch, der in unermesslicher Fülle lebt, sich alles leisten kann, doch dabei nie Gefühle der Dankbarkeit, Freude und Erfüllung verspürt? Die Antwort ist klar. «Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind!» schrieb *Francis Bacon* (1561 – 1626), der englische Philosoph und Staatsmann.

Um sich der (eigentlich) unendlich vielen schönen Dinge des Lebens bewusst zu sein, bedarf es der Resonanz Dankbarkeit. Das Erwecken jener Resonanz öffnet uns die Augen für das Wunder des Lebens. Wie kann man jene Resonanz wach küssen? Indem man sich ganz bewusst auf Dankbarkeit ausrichtet. Das heisst, man beginnt sich selbst als dankbare Person zu sehen. Man sagt sich, dass man Dankbarkeit in sich selbst nun zu fühlen beginnt. Dass man sich nun der schönen Dinge des Lebens bewusst wird und dabei Dankbarkeit empfindet.

Sowie ich diesen vorhergehenden Absatz geschrieben hatte, ging eine SMS auf meinem Handy ein, die ich las und worauf ich sogleich antwortete. Dabei zog mich meine Antwort wie magnetisch in den Bereich der inneren Dankbarkeit für das Wundervolle im Leben. Während ich zuvor – im Verlauf des Tages – nicht in jener Resonanz war, liessen mich nur schon die Ideen meiner geschriebenen Worte scheinbar mühelos in jenen Resonanzbereich eintreten. Die gefühlte Dankbarkeit (in meinem Herzen) folgte umgehend.

Wer damit beginnt sich in der Resonanz gefühlter Dankbarkeit aufzuhalten, der wird ein Magnet für noch mehr Dankbarkeit. Die Resonanz Dankbarkeit zieht so Lebensumstände, Dinge und Situationen an, für die wiederum Dankbarkeit empfunden wird. Wer also für noch so «kleine» Dinge dankbar ist, der bereitet das Feld für «grössere» Dinge. Oder um *Thomas à Kempis*, ein Mystiker und geistlicher Schriftsteller des 15. Jahrhunderts, zu zitieren: «Du sollst dankbar sein für das Geringste und du wirst würdig sein, Grösseres zu empfangen.»

Dankbarkeit als Geisteshaltung

Wenn also ein Mensch aus der Liebe zum Leben lebt, hat er in sich selbst die Resonanz der gefühlten Dankbarkeit wach geküsst. Er wird für viele kleine, scheinbar unwesentliche und für selbstverständlich gehaltene Dinge plötzlich Dankbarkeit, Freude und Zufriedenheit empfinden. Er wird sich täglich an der auf- und untergehenden Sonne erfreuen, an ihrer Wärme, an ihrem Licht. Er wird Dankbarkeit verspüren seine Fähigkeiten und seine Talente an der Arbeit zum Ausdruck bringen zu können. Er wird überhaupt dankbar sein zu arbeiten, ungeachtet dessen, was seine Arbeit beinhaltet. Er wird dankbar sein für all die wundervollen Menschen, die er liebt und von denen er geliebt wird. Er wird dankbar sein für seine Freunde und für das Wunder seiner Gesundheit. Für seine unermessliche Schöpferkraft, für seine intuitiven Begabungen, für seine Weisheit, seine Intelligenz, für die Fülle, mit der er jeden Tag gesegnet ist.

Ein Mensch, der die Resonanz Dankbarkeit verinnerlicht hat und aus dieser Geisteshaltung heraus lebt – aus gefühlter Liebe – der wird sich reich, erfüllt und komplett fühlen. Er wird nach wenig – wenn überhaupt – im Äusseren streben, weil seine Geisteshaltung Dankbarkeit die wahre Erfüllung für ihn ist. Er weiss, dass weder Geld, Erfolg, Errungenschaften noch Ruhm oder Lobeshymnen diese innere Erfüllung, dieses Verbundensein in Liebe ersetzen könnten. Sein Credo ist die Dankbarkeit als Geisteshaltung.

Selbst bei der gefühlten Dankbarkeit für die wunderbaren Dinge, die das Leben einem schenkt, kann man sich fragen, worin für einen Menschen die wirkliche Dankbarkeit liegt? Sind es die Dinge an sich oder ist das Gefühl der Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Liebe, die einen mit Dankbarkeit erfüllen?

Auf der Etikette eines Teebeutels stand der Spruch «Dankbarkeit schafft Reichtum» geschrieben. Tatsächlich ist Dankbarkeit ein Magnet für Reichtum. Doch in Wirklichkeit ist jemand, der dankbar ist bereits reich. Echte Dankbarkeit zu fühlen ist ultimativer Reichtum. Wer Dankbarkeit fühlt, der ist verbunden mit innerer Schönheit – Liebe! Insofern ist Dankbarkeit zu fühlen wohl der grösste aller Reichtümer. Wer Dankbarkeit fühlt ist in der Liebe zum Leben, zu sich selbst.

Insofern hatte *Meister Eckhart* (1260 – 1328), deutscher Theologe und Philosoph Recht, als er sagte: «Wäre das Wort ‹Danke› das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.»