

Vitamine für die Seele: Dankbarkeit

Früher machte man sich einen „Knoten ins Taschentuch“, wenn man ganz bestimmte Dinge auf keinen Fall vergessen wollte.

Heute schreibt man sich eine Notiz in sein Smartphone bzw. sein iPod (2001), iPhone (2007) oder iPad (2010). Dabei sollte man vor allem bei Termineintragungen darauf achten, dass der Erinnerungswake-up früh genug aktiviert wird. Was nützt einem um 19.30 Uhr die Erinnerung an einen Termin um 20.00 Uhr in Düsseldorf, wenn man sich um diese Zeit noch in Frankfurt befindet? Nichts! Man weiß lediglich, dass man diesen Termin mit 100% Sicherheit knicken kann.

Seien wir ehrlich: Weder der antike „Knoten im Taschentuch“ noch der Eintrag ins hypermoderne Touchscreen iPad helfen gegen das Vergessen. Dabei leben wir gerade in unserer immer schneller werdenden Welt davon, dass wir das Gute, das wir erlebt haben, nicht vergessen, sondern nachhaltig in uns speichern und so für die Zukunft bewahren.

Wie z. B. die Legotage mit durchschnittlich 45 Kindern, den tollen Abschlussgottesdienst mit Bürgermeister und den gewaltigen Bericht in der Presse am letzten Montag. Aber nicht nur als Gemeinde brauchen wir so etwas wie einen „Knoten im Taschentuch“ gegen das Vergessen, sondern auch als Einzelne.

„Weil uns das Vergangene entfällt, überfällt uns die Angst vor dem Kommenden“ hat jemand einmal gesagt. Ohne Erinnerung ist die Dankbarkeit nicht zu haben. Deshalb ist unsere Vergesslichkeit, die mit unserer Schnelllebigkeit Hand in Hand geht, auch so gefährlich. Ohne Erinnerung werden wir undankbar und unzufrieden. Danken hat mit Denken zu tun, mit dem Nachdenken über das Gute in unserem Leben.

Dankbarkeit und Zufriedenheit sind eineiige Zwillinge. Dankbare Menschen sind glücklicher und auch immer ein Stück weit mehr als andere werbungsresistent. Sie leben von ihren heilsamen Erinnerungen und der Erfahrung, dass vieles, was man uns verkaufen will, überhaupt nicht notwendig ist. Dankbare Menschen verbreiten auch eine heilsame Atmosphäre, in der man sich unendlich wohl fühlt. Haben Sie das schon mal erlebt?

Es gibt einfach Menschen, deren Nähe gut tut und die unendlich beruhigend wirkt. Zwei solcher Menschen, die ich seit vielen Jahren kenne, sind mir da vor Augen. Beide sind von tiefer Dankbarkeit geprägt.

Die eine ist einen Monat jünger als meine Frau. Ich habe selten einen Menschen getroffen, der so eine positive Ausstrahlung hat wie sie. Das war ihr keinesfalls in die Wiege gelegt. Ihr Vater war Alkoholiker, und die jüngste Schwester ihrer Mutter hat sich dieses Jahr das Leben genommen. Aber ich kenne kaum jemanden, der so strahlt und Hoffnung verbreitet, obwohl das

Leben sich von den dunkelsten Seiten bei ihr zeigt. Kein Anruf bei ihr und kein Gespräch mit ihr, das mir nicht wie ein frischer, sonniger Frühlingsmorgen vorkam. Wie oft hat sie – wahrscheinlich ohne es zu wissen – meine düsteren Gedanken durch ihre dankbare und hoffnungsvolle Art einfach weggepustet.

Sicher, manchmal nervte mich ihr Optimismus geradezu. Aber das war in aller Regel nur dann der Fall, wenn ich mal wieder die beleidigte Leberwurst spielen wollte oder mich in meinem Selbstmitleid häuslich eingerichtet hatte.

Die andere Person ist 86 Jahre alt und obwohl sie letztes Jahr ihren Mann zu Grabe tragen musste, blieb dies ihr Standardsatz: „Ich kann nur danken!“

Manchmal sind solche Sätze ja nichts weiter als leere, fromme Worthülsen. Bei ihr ist das 100% echt.

Dabei hat sie das Leben wahrlich nicht verwöhnt. Sie musste 1945 wie viele andere ihre Heimat verlassen. Fast zwei Jahre war sie mit ihrer Familie auf der Flucht. Nach einem Schlaganfall verlor sie ihren Geruchssinn und ihren Geschmacksnerv. Dabei hat sie leidenschaftlich gerne gekocht und gebacken. Ich schmecke immer noch ihre unvergleichlichen Weihnachtsplätzchen. Sie konnte nichts mehr schmecken. Alles schmeckte für sie gleich, ganz egal, was auch immer sie aß. Sie konnte auch nichts mehr riechen. Aber sie verlor nie die Erinnerung an die guten Segensspuren Gottes in ihrem Leben. Selbst hier in Kierspe sagte sie mir noch: „Ach Siegi, ich kann nur danken!“

Solche Menschen verbreiten geradezu eine heilsame Aura. Undankbare und unzufriedene Zeitgenossen dagegen möchte man lieber meiden, weil man die Schwere bei ihnen fast mit Händen greifen kann. Alles erscheint dunkler, trauriger und trostloser, als es in Wahrheit ist.

Kennen Sie solche Menschen, deren Nähe geradezu belastend wirkt und sich wie schwerer Nebel auf einen legt?

Diese beiden Frauen sind für mich ein riesiges Vorbild in Sachen Dankbarkeit und zugleich ein immenser Ansporn, mich diesem Vitamin der Dankbarkeit intensiv zu widmen.

Dankbarkeit ist vielleicht das wichtigste Vitamin für unsere Seele. 1. Thessalonicher, 5 Vers 18: (Einheitsübersetzung): *Dankt für alles; denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört.* Die Einheitsübersetzung ist an dieser Stelle sehr missverständlich und außerdem ungenau. Luther übersetzt: *Seid dankbar in allen Dingen.* In der Übersetzung Neues Leben heißt es: *Was immer auch geschieht, seid dankbar.* Die Gute Nachricht schreibt: *Dankt Gott in jeder Lebenslage!* Und in der Neuen evangelistischen Übersetzung heißt es: *Dankt Gott unter allen Umständen!* Im griechischen Text stehen nur drei Worte: *In allem dankt!*

Wir werden also nicht dazu aufgefordert, für alles zu danken, was in unserem Leben geschieht. Sondern es geht darum, dass wir trotz allem, was passiert, die Dankbarkeit Gott gegenüber niemals vergessen. Das ist ein himmelweiter Unterschied! Wir werden hier nicht dazu

aufgefordert, für das Böse, Gemeine, Ungerechte oder Grausame in unserem Leben zu danken. Sondern wir sollen trotz unserer bedrückenden Lebenssituation den Segensspuren Gottes in unserem Leben nachspüren und ihm dafür danken. So konnte Corrie ten Boom im KZ Gott für die Kopfläuse danken, die sie vor den Schlägen der Wärter bewahrte.

Dankbarkeit ist eins der wichtigsten Vitamine für unsere Seele. Vor allem Paulus wird nicht müde, dies den Christen landauf landab in die Gemeindeordnungen zu schreiben. Das Verb gebraucht er dabei 24mal, das Substantiv 12mal und das Adjektiv 1mal (Kolosser 3, Vers 15).

Daneben wird diese Wortgruppe im restlichen Neuen Testament lediglich noch 17mal verwendet.

Immer geht es um die Dankbarkeit Gott gegenüber. Ein spannendes und aus drei Worten zusammengesetztes Wort: Eucharistie. So wird das Abendmahl seit dem 2. Jahrhundert vor allen Dingen in der Katholischen Kirche als „Danksagung“ bezeichnet.

Es kommt auf den Blickwinkel an, nicht nur beim Abendmahl. Liegt der Tenor eher auf der Danksagung für das, was Jesus für uns getan hat oder verstehen wir das Abendmahl stärker als Erinnerungsmahl an das Leiden Christi?

Welche Gedanken kommen uns, wenn wir an unsere Gemeinde denken? Dankbarkeit Gott gegenüber oder eher eine problemorientierte Bestandsaufnahme?

War Paulus jetzt ein optimistischer Lebenskünstler, der in die verfahrensten Gemeindesituationen immer noch etwas Positives hineinlesen konnte, oder haben wir es an dieser Stelle mit einem existenziell für die Gemeinde Jesu zu allen Zeiten und an allen Orten wichtigen geistlichen Prinzip zu tun? Ich sehe hier das Letztere.

In dem Wort „Danken“ – „Eucharistie“ stecken die griechischen Worte „Chara“ „Freude“ und „Charis“ „Gnade“ und zugleich die Vorsilbe „Eu“, was soviel wie „gut“ bedeutet.

Ob die Bedeutung dieser griechischen Vorsilbe auch auf die „EU“ zutrifft, kann jeder selbst entscheiden.

Gnade - das ist ein gutes Wort, ein Wort, das lebendig macht, ein Wort, das Hoffnung weckt, ein Wort des Lebens. Gnade ist mehr als Amnestie. Wenn ein zum Tode Verurteilter durch ein Staatsoberhaupt begnadigt wird, spricht man von Amnestie. Gott ging noch einen Schritt weiter. Er ließ sich für uns und an unserer Stelle in Jesus verurteilen. Er bezahlte mit seinem Tod für unser Leben. Das ist Gnade: unverdient. Nicht wieder gut zu machen. Ohne Leistung. Kostenlos. Völlig umsonst! Geschenkt. Jede Abendmahlsfeier erinnert uns daran: ich bin begnadigt. Sein Tod ist mein Leben.

Einer, der sein Leben einer Amnestie verdankt, wird das niemals wieder vergessen. Es sei denn, er leidet an Amnesie. Wir Christen sind mehr als nur begnadigt. Christus hat unsere Schuld mit seinem Leben bezahlt! Wir haben Christus bekommen. Christus ist der Name, der allein für Gnade steht! Daher haben wir unseren Namen Christ. Christen leben von der Gnade,

weil sie von Christus leben. Christus ist die Gnade in Person. Gnade ist mehr als nur ein Wort. Gnade lässt uns leben! Als Christen leben wir von der Gnade.

Die Franzosen haben daher ihr Wort „Charme“. Wer Gnade erlebt, kann sich freuen und anderen Menschen charmant - liebenswürdig - gegenübertreten.

Charisma heißt Gnadengabe. Damit sind die Gaben des Heiligen Geistes gemeint. Deshalb ist jeder Christ auch ein Charismatiker, ein mit den Gnadengaben des Heiligen Geistes Beschenkter. Auch im Wort Eucharistie – Abendmahl - steckt bezeichnenderweise das Wort Gnade. Und vom lateinischen Wort für Gnade „gratia“ ist unser Fremdwort „gratis“ abgeleitet. - Geschenk

Alles, was wir als Christen sind und haben, ist Gnade und Geschenk. Wir sind aus Gnade gerettet. Es gibt nichts, rein gar nichts, worauf sich irgend einer von uns etwas einbilden könnte. Alles Gnade. Selbst das, was wir als Christen leben, sind und für Gott tun, hat Gott uns geschenkt. Alles Gnade. Wir bleiben als Christen lebenslang auf diese Gnade angewiesen.

Aber das fällt uns nicht leicht. Die Welt ist voller Gnadenkiller. Überall will man Leistung und Perfektion sehen! Auch die fromme Welt ist voller Gnadenkiller, überall gibt es Regeln und Gebote, Erwartungen und Druck! Dass wir nur aus Gnade heraus gerettet sind, glauben und bekennen wir. Aber dass wir lebenslang allein aus der Gnade heraus als Christen leben können, bereitet uns die größten Schwierigkeiten. Dabei wird uns genau das immer wieder in der Bibel gesagt. Deshalb werden Christen doch Kinder Gottes und nicht Supermänner des Glaubens genannt. Deshalb lässt Gott uns seitenweise in der Bibel sagen: Meine Kraft ist in den Schwachen und nicht in den Starken mächtig. Deshalb werden uns überall in der Bibel die Männer und Frauen Gottes als unvollkommene und schuldverstrickte Menschen beschrieben, die keine Glaubenshelden, sondern lebenslang Bettler vor Gott waren.

Wer von der Gnade lebt, kann nicht auf sich oder seine Leistungen stolz sein. Wer von der Gnade lebt, kann ehrlich zu seinen Schwächen stehen. Wer von der Gnade lebt, braucht keine Angst mehr zu haben, das Gesicht zu verlieren, wenn er ehrlich wird. Wer von der Gnade lebt, wird weder sich selbst noch einen anderen Menschen jemals aufgeben können. Denn er lebt mit dieser felsenfesten Gewissheit: Seit Christus für die Sünder starb, gibt es keine hoffnungslosen Fälle mehr!

Wer von der Gnade lebt, kommt dabei fast automatisch und zwangsläufig zur Dankbarkeit und damit zur Lebensfreude. Das Vitamin der Dankbarkeit, das unserer Seele so gut tut, ist in Wahrheit ein dreifacher Vitamincocktail, bestehend aus Gnade, Freude und Dankbarkeit.

Dankbarkeit Gott gegenüber – losgelöst von den eigenen Lebensumständen – lässt uns gelassen und heiter leben.

Neben den beiden Frauen, die mir in Sachen Dankbarkeit mehr als nur ein Vorbild sind, gibt es noch eine Frau, die ich für ihre Dankbarkeit bewundere. Eine Frau, die ich liebe und schmerzlich vermisse, meine Mutter.

Vor zehn Jahren (23.02.2004) musste meine Mutter mit damals 77 Jahren auf Grund massiver Rückenbeschwerden ihre eigene Wohnung aufgeben. Sie nahm das Angebot meines Bruders an und bezog das für sie mittlerweile vorbereitete Zimmer.

Nicht einmal einen Monat später bekam sie einen Schlaganfall und wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Zu ihren massiven Rückenbeschwerden kam hinzu, dass ihre linke Seite jetzt taub war. In der anschließenden sechswöchigen Reha-Maßnahme lernte sie wieder, ihren linken Arm zu gebrauchen, und sich mittels einer Gehhilfe zumindest etwas zu bewegen. Allerdings verschlechterte sich ihr Gesundheitszustand im Laufe der letzten Jahre auf Grund ihres schwachen Herzens zusehends. Die letzten sieben Jahre ihres Lebens musste sie fest im Rollstuhl sitzen.

Sie hat ihr Leben lang gearbeitet. Ich habe sie selten nichts tun sehen. Sie liebte ihren Garten, ihre Wohnung und war ein hilfsbereiter „Engel“ für ihre Nachbarn. Als es sich abzeichnete, dass sie ihre Wohnung aufgeben musste, als dann noch der Schlaganfall und eine somit weitere Bewegungseinschränkung dazu kam, war meine große Befürchtung, dass sie innerlich zusammenbricht ohne ihre tägliche Arbeit und ihren geliebten Garten.

Umso mehr war ich erstaunt, wie sie sich relativ schnell und das nicht nur äußerlich, sondern auch wirklich innerlich von ihrer Wohnung, allem Gewohnten und auch ihrer Arbeit lösen konnte. Sie verfiel nicht in eine Depression, sondern wurde dankbar für das, was sie jetzt hatte, für die Betreuung durch meine Schwägerin.

Ich hätte nie geglaubt, dass meine Mutter das überleben würde. Aber sie hatte ihre alte Fröhlichkeit wieder und nahm innerlich aktiv am Leben Anteil. Sie hatte es gelernt – auch wenn es für sie nicht leicht war – loszulassen: die Wohnung und die Arbeitsfähigkeit, die Bewegungsfähigkeit und sogar zum größten Teil die Selbstbestimmung.

Darin ist sie mir ein großes Vorbild geworden. Zufrieden sein mit dem Leben, wie es sich nun einmal gerade abspielt, und loslassen können, altes und wohlvertrautes, materielles und lieb gewordenes.

Am 18. Dezember 2011 war sie das letzte Mal bei uns in Verberg. Trotz aller massiver Einschränkungen hatte sie sich ihren Humor bewahrt, und obwohl sie wirklich nur noch ein Häufchen Elend war, spürte man ihr die Dankbarkeit für ihr Leben ab.

Was könnte man uns allen schöneres wünschen als diese Haltung der Dankbarkeit Gott gegenüber – egal, wie das Leben es gerade mit uns meint.

Drei Dinge helfen mir seit Jahren beim konkreten Einüben der Dankbarkeit:

1. Ich lasse in aller Regel jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen den Tag noch einmal Revue passieren und danke Gott für alles, was gelungen ist und wofür ich von Herzen froh bin.
2. Ich führe seit Jahren Tagebuch und notiere neben meinen Pleiten eben auch die dankbaren Momente meines Lebens.
3. Ich nehme mir in aller Regel einmal im Vierteljahr einen ganzen Tag Zeit, um die letzten Monate allein im Gespräch mit Gott zu reflektieren und so auch den dankbaren Momenten auf die Schliche zu kommen.

Die positiven Dinge bewusst wahrzunehmen ist eine tägliche Willensentscheidung, die uns zugleich in die Dankbarkeit führt. Diese Entscheidung kann uns niemand abnehmen. Wir müssen sie treffen, und sie wird unsere Ausstrahlung beeinflussen. Mit Miesepetern will keiner etwas zu tun haben. Dankbare Zeitgenossen wirken dagegen wie Balsam in ihre Umgebung.

Dankbarkeit befreit mich vom Neid und der Eifersucht. Dankbarkeit lässt mich zufrieden leben mit dem, was ich bin und habe. Dankbarkeit befreit mich auch zum Teilen und Abgeben, weil ich davon ergriffen bin, dass mir alles geschenkt und geliehen ist.

Deshalb hat auch Papst Johannes Paul II. recht, wenn er in seiner Enzyklika schreibt: „Die Kirche lebt von der Eucharistie“ - von der Dankbarkeit.

© Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls 159, Seite 5