

Vortrag
Gesundheitsnetz Währing
6. November 2012

Dankbarkeit
ein fruchtbares Feld in der
psychischen Heilung

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

Nicht immer ist der Glücklichere dankbar, aber der Dankbare ist immer glücklich.

in diesem Sinne, meine sehr geehrten Damen und Herren, begrüße ich Sie herzlich zu diesem Vortrag, ich **freue** mich sehr, dass Sie sich heute wieder Zeit genommen haben, ins Amtshaus zu kommen, um sich mit mir dem heutigen Thema gemeinsam zu widmen. Ich bin sehr **dankbar**, dass uns der Herr Bezirksvorsteher Homole jedes Monat wieder die Räume und auch das Personal zur Verfügung stellt, damit wir die Währinger Bevölkerung, und wer sonst noch hier her kommen mag in dieser abendlichen Stunde, mit Informationen versorgen können, und es macht mich **glücklich**, dass es diese Möglichkeit gibt und doch so viele Menschen, dieses Angebot heute Abend angenommen haben. Sie haben gehört, ich freue mich, bin sehr dankbar, und es macht mich glücklich. Wie Sie sehen, ist Dankbarkeit mit Freude, Glück, Zufriedenheit untrennbar verbunden.

Letztes Jahr, nämlich am 8. November, habe ich hier über das Thema gesprochen: "**Nicht was wir erleben, sondern wie wir es empfinden, bestimmt unser Schicksal.**" Ein Ausspruch von Marie von Ebner-Eschenbach. Mir war damals sehr wichtig, mich mit der Frage zu beschäftigen, "**wie kann ich mich zu wahren Menschsein hin entwickeln.**" Den heutigen Vortrag sehe ich so etwas wie eine Fortsetzung. Ich beschäftige mich schon seit Längerem mit dem Begriff der Dankbarkeit, ein Begriff, der aus einem geglückten und als gut erlebtem Leben, nicht weg zu denken ist. Ausgangs- und Drehpunkt meiner Überlegungen sind, wie schon so oft, die Erfahrungen aus meiner Arbeit, denn meine Lehrer sind die Menschen, die zu mir kommen und sich mir anvertrauen, da lerne ich wirklich sehr viel, und die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Neurobiologie, die notwendigerweise immer wieder in meine Vorträge einfließen, weil sie meine Erfahrungen in meiner psychotherapeutischen Arbeit vielfach bestätigen.

Nun, was macht die Dankbarkeit zu einem fruchtbaren Feld in der psychischen Heilung. David Steindl-Rast, geboren 1926 in Wien, Mönch und Zen-Buddhist, ist in den 50-er Jahren nach Amerika gegangen, dort in ein Benediktinerkloster eingetreten und hat sich, von seinem Abt auf Grund einer Einladung nach Japan in ein Zenkloster geschickt, sehr intensiv mit dem Buddhismus und dem interreligiösen Dialog auseinander gesetzt. Er beschäftigt sich seit Jahren mit dem Begriff der Dankbarkeit und er kam zu der Erkenntnis: " Dankbarkeit ist ein spiritueller Weg, der für die Welt zukunftsweisend ist."

Auf die Frage, was er unter „spirituell“ versteht, sagt er Folgendes: " Ich übersetze „spirituell“ mit „lebendig“, denn „spiritus“, der Heilige Geist, ist der Lebensatem, die Wurzel alles Lebendigen. Und wenn man dankbar ist, führt einen das in die Begegnung mit dem Lebendigen. Dankbarkeit ist das Bewusstsein, dass das Leben ein Geschenk ist".

Und er meint weiter, dass ein Geschenk nur dann sinnvoll ist, wenn man etwas damit tut. Wenn ich jetzt mein Leben als Geschenk ansehen kann, das ich bekommen, mir jedoch nicht selbst gegeben habe, dann zeigt sich Dankbarkeit nicht im "danke" sagen, meint Bruder David, sondern indem ich das Geschenk nütze, mit meinen Fähigkeiten, mit meinen Begabungen usw. und mich so der Welt zur Verfügung stelle. Im Lichte der Dankbarkeit für das Geschenk des Lebens, kann ich mich selber gut wahrnehmen, meinen Wert, meine Würde, meine Einmaligkeit, meine Einzigartigkeit sehen und mich, meine Dienste, mein Sein der Welt anbieten, mit ihr in Beziehung treten und dann fühle ich mich zutiefst lebendig. Wer von Ihnen im letzten Vortrag war, erinnert sich vielleicht noch an den Traum eines jungen Mannes, den ich in meinen Vortrag eingebaut habe, der erleben konnte, dass er wahres Menschsein an einer Kreuzung mit vielen Menschen, die genau das taten, nämlich in der Erkenntnis der eigenen Möglichkeiten, diese anzubieten und sich darüber zu freuen, selbst etwas entgegen nehmen zu können. Ich möchte diesen Traum noch einmal erzählen, weil er nicht nur für den jungen Mann bedeutsam ist, sondern auch wirklich für unser Lebendigsein in Dankbarkeit. Für Sie, die sie ihn schon einmal gehört haben, mögen sich manche Sätze in Erinnerung rufen, ganz merkt man sich ja nie alles und für die anderen erzähle ich ihn neu und diesmal unter dem Aspekt der Dankbarkeit.

Als Überschrift nannte er folgenden Titel: Ausklang eines Wochenendes im Naherholungsgebiet von München.

Er befand sich, so erzählte er, an einer Kreuzung im Grünen. Viele Leute kamen mit ihren Autos, mit dem Rad oder zu Fuß von ihren Sonntagnachmittagsausflügen langsam wieder in die Stadt zurück. Er schilderte eine angenehme herbstliche Atmosphäre. Und da erlebte er wie einander völlig fremde Menschen freundlich und wie selbstverständlich begegneten, die Gelegenheit nützten, sich gegenseitig zu unterstützen, freiwillig, den jeweils

anderen in seinen Bedürfnissen wahrnehmend. Er schilderte einige Szenen so z.B. sagte ein Autofahrer zu einem Fußgänger: „Sie können gerne mit mir mitfahren, ich habe noch genug Platz in meinem Auto“, der Angesprochene bedankte sich herzlich und sagte dankbar zu und bot dafür einen Beitrag zum Benzin an. Ein anderer ersuchte jemanden, dass er ihm das Rad mitnimmt. „Selbstverständlich“ lautete die Antwort, Wieder ein anderer bat ebenfalls mitgenommen zu werden was ihm gerne ermöglicht wurde und so ging es hin und her, schilderte unser Träumer. Er erlebte sich in seiner Rolle als Beobachter. Er stand von der Kreuzung ein wenig entfernt und sah dieser sonntagnachmittäglichen Szene mit großem Erstaunen zu. Ein Gefühl einer tiefen Berührung überkam ihn, er empfand Glück, Verbundenheit wahres Menschsein.

So der Traum.

Der Trauminhalt hat uns beide noch so manche Stunde beschäftigt, weil er ihn immer wieder erwähnte und er sagte mir erst vor Kurzem, welche tiefe Dankbarkeit in ihm spürbar wird, wenn er an diesen Traum denkt. Auf die Frage, was denn dieses Gefühl von Dankbarkeit auslöst, sagte er, dass er sich in seiner eigenen Lebendigkeit das erste Mal wirklich erlebt hat, auch wenn es nur im Traum war und er sich noch nicht direkt an der Kreuzung befand. Ich bin Mensch unter Menschen, in Beziehung, auf gleicher Augenhöhe.

Manchmal ersuche die Träumer, den Traum weiter zu spinnen, ihm im Wachzustand eine Fortsetzung zu ermöglichen, denn da ergeben sich manchmal sehr überraschende Lösungen.

Der junge Mann ist daraufhin auf die Kreuzung zugegangen, hat sich unter die Menschen gemischt, war einer von ihnen, hat dieses neue Gefühl ganz bewusst wahrgenommen und da kam dann diese tiefe Dankbarkeit. Seither geht er immer wieder innerlich auf diese Kreuzung zu, geht dort unter die Menschen, setzt sich auch immer wieder seinen noch immer in Resten vorhandenen Unsicherheiten und Ängsten aus und erlebt wieder aufs Neue, wie kostbar es ist ein Mensch zu sein, wie sehr das Leben ein Geschenk ist, wenn er den Mut hat mit seinen Mitmenschen in eine gute Beziehung zu treten, wie lebendig er sich dann spürt und wie dankbar er dann ist. Ich denke, das deckt sich sehr mit den Aussagen Bruder Davids, und ich würde meinen, dass dieser Weg zur Kreuzung tatsächlich ein sehr spiritueller Weg ist, weil er den Menschen mit den anderen Menschen verbindet und wirkliches Leben so erst möglich macht. Und das sind ja auch die Aussagen der Neurobiologen. Das war die Quintessenz des Ergebnisses der Suchtforschung Thomas Insel's, mit dem er nicht gerechnet hat, wie ich ja in anderen Vorträgen bereits genauer ausführte. Seine Erkenntnis war, so wie er es ausdrückte, dass der Mensch die größte Droge für den anderen Menschen ist. Wir brauchen einander, wir sind soziale Wesen und das zeigt auch

unser Wunsch, uns auf dieser Ebene zu begegnen. Andere Drogen, wie Kokain, z.B. der Ausgangspunkt von Insels Untersuchungen, sind Surrogate für die wahre Fülle des Lebens, die, und das erwähne ich ja auch immer wieder, sind: "ich bin wahrgenommen, angesehen, wertgeschätzt, geachtet und geliebt. Und es gibt das Wissen um eine Liebe, ohne Leistungen dafür erbringen zu müssen, nicht relativierend, und nicht z.B.: nur wenn du, dann..... sondern weil du bist, bist du wert. Ich kann gar nicht oft genug betonen, wie wichtig und essentiell das für uns Menschen und unser Leben hier auf dieser Erde ist. Denn die Nichterfüllung füllt stattdessen die psychotherapeutischen Praxen und Beratungsstellen.

Aber wie sieht die Dankbarkeit in unserer westlichen Gesellschaft aus? Bald kommt wieder Weihnachten, das als Fest der Liebe, des Friedens und des Lichts, immer wieder bezeichnet wird. Wir zünden unzählige Kerzen an, stellen Lichter ins Fenster, und versuchen auf diese ganz besondere Art und Weise die Welt heller zu machen. Warum? Wer besinnt sich noch auf den wirklichen Grund dieses Festes in der dunkelsten Jahreszeit? Wir feiern Weihnachten, weil ein kleines Kind vor 2000 Jahren als Licht in unsere Welt gekommen ist. Warum als Licht? Was macht es hell und warum feiern wir dieses Fest in so vielen Teilen der Welt? Wohl mit dem, was es für diese Welt tat. Und aus welchem Grund beschenken wir uns zu Weihnachten? Wohl als Zeichen, weil dieses Kind in der Krippe sich selbst als Geschenk der Welt dargeboten hat mit seiner Geschichte und den vielen Geschichten, die es dann als Erwachsener den Menschen erzählte und die immer, auch noch nach 2000 Jahren aus meiner Sicht als Psychotherapeutin hochaktuell sind, Geschichten, in denen die Liebe zu den Menschen immer wieder auf's Neue aufleuchtet, wahres Leben sichtbar wird, der Wert des Menschen im Mittelpunkt steht, auch, oder gerade, wenn es sich um Geschichten, oder Gleichnisse des Scheiterns handelt, die Heilung mit sich bringt, wenn sich der Mensch seines eigentlichen Menschseins wieder besinnt. Kinder, Frauen, Männer erhalten von ihm dieselbe Würde, denselben Wert. Er macht aufmerksam, wie viel Wesentliches wir von den Kindern lernen können, wenn wir sie als Menschen sehen und anerkennen, auch wenn sie noch klein sind. Sie haben dennoch ihre eigene Weisheit, auf die es klug ist, zu achten. Er zeigt auf, wie wichtig wir Frauen auf dieser Welt sind, wie sehr wir alle einander brauchen, und wie sehr menschliche Stützen zerbrechen, wenn Menschen sich über andere erheben, anderen die notwendige Anerkennung vorenthalten.

Er hat aufgezeigt, worum Menschen sich in ihrer Gesellschaft dann selbst bringen und wie Menschsein in seiner Entwicklung behindert wird. Und er ist den Weg wahren Menschseins, also einen hochspirituellen Weg vorangegangen. Und wie wir ja wissen, musste er es mit dem Leben büßen um uns dann zu vergewissern,

dass letztlich immer das Licht siegen wird, auch wenn es im Augenblick nicht so aussieht. Es ist eine einzige Ermunterung zum Leben.

Ja, wir feiern Weihnachten aus Dankbarkeit für soviel Licht weil so viel Heilendes, Erlösendes und Erhellendes von diesem Mann aus Nazareth für die Welt ausging. Machen wir uns doch einmal diesen Umstand wieder bewusst. Aber aus dem kleinen Kind, dem Licht der Welt, wie die Christen es nennen, ist ein bärtiger Weihnachtsmann geworden, mit einem Sack der gefüllt ist mit mehr oder weniger süßen Äußerlichkeiten, die ja den wahren Wert nur symbolisieren sollen und auch dürfen, wenn das Eigentliche dadurch nicht verloren geht. Man begnügt sich heute mit immer mehr Glanz-und Glitzer an den Verpackungen, um den Inhalt weiß man oft gar nicht mehr Bescheid . Und was bleibt dann von so einem Fest? Viele Menschen sprechen von einer großen Leere und Erschöpfung. Man hat soviel investiert in dieses Fest, geblieben ist die Sehnsucht, nach wahrer Lebendigkeit und auch Dankbarkeit, auch in diesen Festtagen, und nicht wenige sind froh, wenn diese Tage wieder vorbei sind. Natürlich gibt es auch das andere Weihnachten. Ich will dieses wunderbare Fest ja nicht schlecht reden. In vielen Familien wird gemeinsam vorbereitet, gemeinsam gesungen, nicht selten das einzige Mal im Jahr, wie mir immer wieder versichert wird und man des Singens fast nicht mehr kundig ist, man sitzt zusammen und feiert, freut sich aneinander, darüber, dass man beschenkt und darüber bedacht wird, und da wird der wahre Sinn im Miteinander, in den Beziehungen untereinander auch wieder spürbar und man erlebt sich selbst mit und durch die anderen und das erzeugt ein Gefühl von großer Dankbarkeit und so wird man selbst auf diese Weise ein gelungenes Symbol für dieses weihevollen Fest.

Noch ein kurzes Wort zum eigentlichen Sinn des Schenkens. Ich denke, es geht darum, achtsam das Jahr über nicht nur mit den äußeren, sondern auch mit den inneren Sinnen, die Wünsche seiner zu beschenkenden Mitmenschen wahr zu nehmen, um sie dann am Festtag, an welchem auch immer, mit dem entsprechenden Geschenk zu überraschen. Was bewirkt das? Große Freude, Dankbarkeit, Glück. "Du hast tatsächlich an mich gedacht", du hast meinen geheimen Wunsch erraten, obwohl ich nichts gesagt habe, wie ist dir das nur gelungen? Du hast dich für mich bemüht, hast dir für mich Zeit genommen, hast dir für mich etwas überlegt. ich bin dir das wert, ich bin wichtig für dich, das erfüllt mich mit Freude, das macht mich glücklich, darüber bin ich sehr dankbar, und ich spüre darüber meinen eigenen Wert. Und von der Freude des Beschenkens strahlt über die Dankbarkeit wieder etwas davon an den Geber

zurück. Auch er wird dadurch wieder neu beschenkt. Ich finde, das ist doch etwas Wunderbares.

"Alibigeschenke" strahlen ebenfalls etwas zurück, das sollte man bedenken.

Nun, was ist aber mit den Menschen, die sich, wenn sie auf die Welt kommen, nicht als Geschenk erleben, die das Gefühl haben, eine Belastung für ihr Umfeld zu sein, Kinder die nicht gewollt sind, auf deren Ankunft man sich nicht gefreut hat, auf das man nur mit Seufzen reagiert hat, wie mir ein Herr erzählte und über den die Mutter sagte, es wäre ihr lieber gewesen, wenn er bei einer seiner vielen Kinderkrankheiten gestorben wäre. Was auch darauf hindeutet, dass er nicht sehr willkommen war, weil solche Kinder dann häufiger krank sind als andere. Es hat ja immer einen Grund, wenn man sich über eine Schwangerschaft nicht freuen kann. Daher soll das ja auf keinen Fall hier bewertet werden. Aber wie kann man diese Menschenkinder mit ihrem inneren Wissen, das sie ja haben, dass sie wichtig sind, einen Wert haben, und eigentlich richtig sind in der Welt, wieder verknüpfen? Es ist sehr schwer. Wie ich im letzten Vortrag schon gesagt habe, gehen sie nicht in die Welt, nehmen ihr Kapital nicht wahr und wollen es auch gar nicht entwickeln. Solche Menschen schleppen nicht selten eine Grundtraurigkeit mit sich herum und sie tun sich schwer mit dem Begriff der Dankbarkeit. Wofür denn? Es gibt eine innere **Unzufriedenheit**, sie fühlen sich **unglücklich** und das Leben ist vielfach für sie sehr **unerfreulich**. Das bedeutet natürlich nicht, dass sich nicht auch solche Menschen freuen können, glückliche Augenblicke erleben, die sie auch genießen. Aber es reicht nicht aus, die Grundgefühle zu verändern. Leider kommt so jemand sehr selten in die Psychotherapie, er ist es sich ja gar nicht wert, sieht keinen Sinn für sich. Manchmal schleppen sie dann die EhepartnerInnen, wenn die Beziehung auf der Kippe steht, mit in die Therapie. Und manchmal gelingt es dann, dass sie Fuß fassen, wieder kommen und dann auch über lange Zeit bleiben. Als TherapeutIn verkörpere ich ein Stück weit die äußere Welt, die an der **Person** und nicht an seiner Leistung interessiert ist, das hilft ein bisschen, man geht mit diesem Menschenkind ein Stück gemeinsam, als Therapeutin verstehe ich seine Situation und kann sie ihm auch verständlich machen und darüber lernt er sich selbst besser zu verstehen. Ich erlaube mir dann, den wunderbaren libanesischen Dichter Khalil Gilbran zu zitieren, was er zu den Eltern über ihre Kinder sagt.: **Eure Kinder sind nicht eure Kinder, sie sind Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach Erfüllung. Hören Sie noch ein mal bewusst auf diesen Satz: Sie sind Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach Erfüllung. Ihr Leben kommt über euch, aber nicht von euch; und wengleich sie bei euch sind, gehören sie euch nicht.** Kahlil Gilbran weist mit

dieser Aussage über unser Leben hinaus, er weist auf eine andere Dimension hin, sowie auch Martin Buber, den ich in meinem letzten Vortrag auch diesbezüglich zitiert habe und auch David Steindl-Rast zeigt uns auf, dass es sowohl im Christentum als auch im Buddhismus, das ja keinen persönlich Gott kennt, dieses andere, Mehr, Gott, oder wie immer man es bezeichnen will, eine sehr große Bedeutung hat. Aber nicht nur das, wir tragen so etwas wie ein spirituelles Wissen um etwas Größeres als wir sind, in uns, und damit kann man den Menschen ein Stück weit wieder verknüpfen, indem man die Eltern als "Instrumente" anerkennt, die man benötigt, um hierher zu kommen, aber es gibt jemandem, dem ich darüber hinaus wichtig bin, sonst wäre ich nicht da. Und es gilt der Frage nach zu gehen, was dieses Große denn von mir will. Ich habe noch nie erlebt, dass jemand diese Vorstellung abgelehnt hätte. Um ein Stück Dankbarkeit für sich und sein Dasein zu empfinden, ermuntere ich die Menschen, am Abend zu überlegen, wofür sie heute dankbar sein konnten, ganz unspektakuläre Dinge, die mir aber zum Nachteil gereichen, wenn ich sie nicht habe. Ein Bett, in dem ich mich zudecken kann, ein Dach über dem Kopf. Sie sollen sich vorstellen, sie hätten das alles nicht, usw. Und da gibt es vieles. Jemand sorgt dafür, dass sich mein Körper in der Nacht regenerieren konnte, und mein Herz noch schlägt, wenn ich wieder aufwache. Das hat ja einen Grund. Wer freut sich heute auf mich- in der Familie, in der Firma usw., sodass die Welt und die eigene Person als präsent erlebt werden kann. So kann man ein wenig nachhelfen, dass der Selbstwert wieder ein Stück weit spürbar wird, der ja unser Selbstbewusstsein nährt, und dieses unser Selbstvertrauen.

Es gibt aber auch viele Menschen, die dem Begriff der Dankbarkeit sehr kritisch gegenüber stehen." Ich will keine Dankbarkeit", höre ich immer wieder. Dankbarkeit verpflichtet, macht mich unfrei, engt mich ein." Hier wird Dankbarkeit als Belastung erlebt. Wie kommt es zu einem solch problematischen Umgang mit diesem Begriff? Es gibt leider eine Form, oder besser gesagt, eine Verformung dieses so wichtigen und kostbaren Bereiches. Nämlich dort, wo Dankbarkeit als Schuld erlebt wird. "Ich habe dies und jenes für dich getan, daher schuldest du mir dankbar zu sein". "Du musst mir ewig dankbar sein, denn ohne mich, hättest du das alles nicht" hören Kinder von nicht selten von ihren Eltern, und das müssen diese nicht einmal laut aussprechen, das hört, oder besser gesagt, spürt man auch so. Solche Aussagen verpflichten dann den anderen. Besonders belastend wird es dort, wo es keine klaren Abmachungen zwischen Personen gibt, das Geben und Nehmen nicht geklärt ist und es dadurch zu moralischen Verpflichtungen kommt, die nicht ausgemacht waren. Das enzweit und zerstört Beziehungen. So ist Dankbarkeit nicht gedacht.

Ein weiterer Punkt ist mir noch wichtig, es besteht nämlich die Gefahr in unserer heutigen Gesellschaft, den Begriff der Dankbarkeit nachhaltig zu reduzieren. Und zwar gibt es für mich dafür mehrere Gründe. Da ist zum Einen der Begriff der **Selbstverständlichkeit**, über den einmal nach zu denken, gründlich angesagt ist. "Aber das ist doch selbstverständlich, dafür brauchen Sie sich doch nicht zu bedanken". Wer hat diesen Satz nicht schon gesagt? Und was drücke ich damit aus? Was selbstverständlich ist, ist offensichtlich nicht dankenswert, eben weil es selbstverständlich ist. Woher kommen solch oberflächliche Aussagen? Weil wir etwas immer haben, steht es uns gefälligst zu und wir brauchen darüber nicht mehr nachzudenken? Wer sagt denn das? Gerade weil es selbstverständlich scheint, ist es besonders **beachtenswert**, hat es seinen besonderen Wert.

Gesundheit zum Beispiel. Ja wir wollen gesund sein, aber geht das so ohne weiteres ein Leben lang? Macht uns nicht eine Krankheit darauf aufmerksam, dass etwas zu verändern ist? Viele Menschen kümmern sich oftmals nicht all zu sehr um ihre Gesundheit, solange sie sich gesund fühlen, sie sehen sie einfach als Voraussetzung an. Natürlich ist man da auch nicht besonders dankbar, denn es ist ja selbstverständlich. Erst wenn jemand krank wird, plötzlich an seine Grenzen stößt, besinnt er sich nicht selten, wird auf einmal dankbar wenn er an gesündere Tage denkt. Muss das so sein? Oftmals wird das Gefühl der Dankbarkeit sehr intensiv erlebt, wenn man von schwerem Unheil bewahrt worden ist, von einer schweren Krankheit geheilt. Was sagen wir dann? "Gott sei Dank". Dann gibt es auch plötzlich das Gefühl, aus dieser Dankbarkeit heraus etwas zu tun, für sich und für andere. Dann gibt es auch den Wunsch nach einem Ausgleich. Menschen machen z.B. eine Wallfahrt und die vielen Votive in diesen Kirchen zeugen von viel erlebter Dankbarkeit und Kreativität, die daraus erwachsen ist. Ich denke an unsere Votivkirche, erbaut aus Dankbarkeit, dass ein Attentat auf Kaiser Franz Josef damals vereitelt werden konnte, so manche soziale Einrichtung hat ihre Entstehung der großen Dankbarkeit über eine Heilung z.B., zu verdanken. Es gäbe da noch viele Beispiele. Und nun sind wir wieder bei Bruder David, der sagt, Dankbarkeit macht einen lebendig, man wird aktiv, macht etwas daraus, stellt es der Welt zu Verfügung.

Ein anderes Problem in unserer Wohlstands- und Spaßgesellschaft ist das **Überangebot**. Noch mehr, und noch mehr. Habe ich es, gibt es bereits etwas Besseres, Moderneres, Schnelleres u.s.w. Wie soll man dann endlich einmal zufrieden sein? Meine jüngste Tochter, die zwischendurch auf Grund eines künstlerischen Engagements auf Kreuzfahrtschiffen unterwegs ist, erzählte immer wieder von der Mehrklassengesellschaft auf so einem Schiff. Sie schilderte, die unterste Klasse waren philippinische Gastarbeiter, die oftmals im

Bauch des Schiffes die niedrigsten Arbeiten verrichten mussten und manchmal nicht einmal das Tageslicht zu Gesicht bekamen und darüber hinaus nicht einmal sehr viel verdienten. Und dann ganz oben angesiedelt die Gäste, in den vornehmsten und schönsten Räumen und Suiten, die täglich aus den verschiedensten, reichlichsten Angeboten wählen konnten. Sie hat zu ihrem großen Erstaunen erlebt, wie unzufrieden viele Gäste waren, nichts war ihnen gut genug, immer war etwas nicht so wie es sich vorstellten. Sie kam zu dem Schluss, dass diese Unzufriedenheit auch durch die viel zu vielen Möglichkeiten zustande kam, die angeboten waren, ob kulinarisch, oder kulturell aus denen man aber immer nur jeweils eines wählen konnte. Diese Leute erlebten dies oftmals als Mangel. Trotz der Überfülle hatten sie das Gefühl es sei einfach alles zu wenig. "Wir haben ja soviel bezahlt. Und das ist alles?" Wo Unzufriedenheit herrscht, gibt es keine Freude, und daher auch wenig Dankbarkeit. Die philippinischen Mitarbeiter aber waren immer sehr freundlich, fröhlich und sehr zufrieden, erzählte sie. Sie kochten in der Freizeit miteinander, feierten häufig Feste, luden alle, die wollten dazu ein und meine Tochter fühlte sich mit diesen Menschen am aller wohlsten. Sie erlebte sie als so dankbar für das was sie hatten.

Ich fand in diesem Zusammenhang folgende Zeilen, von denen ich glaube, dass sie von Bruder David stammen:

Die Dankbarkeit ist elementar, der Schlüssel zur
Freude. Wenn wir alles nur als gegeben
hinnehmen, dann entsteht keine Freude.
Menschen, die alles haben, was man zur
Freude brauchen würde, und nicht dankbar
dafür sind, freuen sich nicht daran.
Menschen, die sehr wenig haben, was
Freude schenkt, aber für das Wenige
dankbar sind, haben viel größere Freude.
Es gibt Kulturen, in denen man sich nicht
daran freut, wie viel man besitzt, sondern
darüber, wie wenig man braucht, um glücklich zu sein.

Besonders schlimm empfinde ich es als Psychotherapeutin, wenn äußere Fülle oder Überfülle, ein Surrogat für eine innere Leere ist. Dann muss ich immer wieder nachfüllen, es ist ein Fass ohne Boden. In einem anderen Vortrag habe ich einmal über die Bedürfniskreisläufe gesprochen, die auch über meine Website nachzulesen sind. Essentielle Bedürfnisse, wie die wahre Fülle des Lebens, die eine Quelle ist, die nie versiegt, müssen immer wieder kompensiert werden. Und so viel kann es auf dieser Welt nicht geben, dass dadurch

Zufriedenheit, Freude, Glück und Dankbarkeit nachhaltig erlebt werden können. Ich denke da zum Beispiel an Kaiserin Elisabeth, die als junges Mädchen an den Wiener Hof kam und durch ein menschenverachtendes Zeremoniell, praktisch von der Umwelt isoliert wurde. Sie konnte sich die Menschen in ihrer Umgebung kaum aussuchen, die zu ihr passten und mit denen sie sich wohl fühlte, sie durfte sich ihrem Wesen nach nur mehr so verhalten, dass es dem Hofzeremoniell entsprach, wo konnte sie sein, so wie sie eigentlich wirklich war, wo hatte sie die Möglichkeit ihre Persönlichkeit mit all ihren inneren Kostbarkeiten zu entwickeln? Wie sehr wurde sie von ihrem Mann in ihrem wahren Wesen erkannt? Wohl aber war sie mit Reichtum und großem Wohlstand gesegnet. Eine Zeit lang versuchte sie sich ja noch einzubringen. Aber irgendwann ging das auch nicht mehr. Ihr Leben war von Rastlosigkeit geprägt und ich weiß nicht, inwieweit sie sich nicht allmählich selber verloren hat. Sie hat sich prächtige Häuser, an wunderschönen Plätzen erbauen lassen, die sie dann ja nicht einmal bewohnt hat, ein Mensch, im Grunde immer auf der Flucht. Ihre eigentliche Lebensfülle war ihr nicht mehr zugänglich und so versuchte sie es durch kostbare äußere Möglichkeiten aus zu gleichen. So scheint es mit zumindest zu sein. Es gibt ein Gedicht von ihr, wo sie genau diese Problematik wunderschön zum Ausdruck bringt. Es lautet folgendermaßen:

"Ein großes Glück dem größer'n weicht,
nie zieht ins Herz Genüge ein,
und hast du dann dein Glück erreicht,
dann hört es auf, dein Glück zu sein."

Wo hat da Dankbarkeit noch Platz?

Dankbarkeit sorgt dafür, dass man aufblüht. Der Tag beginnt anders, ich nehme mich anders wahr, wenn ich dankbar wieder gesund aufgewacht bin. Vielleicht muss man es ein wenig üben, aber es lohnt sich.

Warum lernen wir Kindern das "danke sagen" was ist der pädagogische Grund dafür? Es ist unsere Aufgabe als Eltern und Erzieher, die Kinder für diese Welt gut vor zu bereiten, das heißt auch, sie zu unterstützen, von Anfang an gut in zwischenmenschliche Beziehungen eintreten zu lernen und da gehört es einfach dazu, dass man mit diesem Wort dokumentiert, danke, ich habe etwas von dir bekommen, du hast an mich gedacht, hast mir etwas Gutes getan, wolltest mir eine Freude machen, ich habe es wahrgenommen, es ist nicht selbstverständlich. Ich freue mich und daher bedanke ich mich. Und auch das Kind freut sich, wenn man danke sagt, wenn es einem etwas gibt. Wenn die kleinen Leute dieses Spiel einmal begriffen haben, spielen sie es mit großer Leidenschaft. Als unsere Kinder noch klein waren, haben sie uns immer wieder etwas, sozusagen,

"geschenkt", einen Baustein oder etwas anderes von ihren Spielsachen, einen Kuchen aus der Sandkiste, etc. und dann genau geprüft, wie wir Eltern darauf reagieren. Natürlich haben wir uns sehr gefreut, und ihnen das immer wieder versichert. Und dieses Spiel konnten die Kinder endlos wiederholen, weil sie so auch eine Freude am Zurückbekommen erlebten. Sich frühzeitig ein zu üben in ein gutes Miteinander, ist wichtig für unser Leben für die Gesellschaft, in die wir hineingeboren wurden.

Es lohnt sich ebenfalls, sich auch im Alltag aufmerksam zu verhalten. Einem Kellner freundlich ins Gesicht zu sehen, wenn er die Suppe bringt oder das Getränk, sich bedanken und für einen Augenblick ein Stücklein zwischenmenschliche Beziehung erleben. Unsere Motivationssysteme freuen sich und belohnen uns auch in diesen kleinen Dingen.

Und noch ein Punkt ist mir am Ende meines Vortrages sehr wichtig zu erwähnen. Es gibt in unserem Sprachgebrauch den Satz. "Er/Sie, hat das Zeitliche gesegnet. Das sagt man, wenn jemand gestorben ist. Wie kann ich das Zeitliche segnen, wenn ich schon tot bin? Nein, das Zeitliche muss ich segnen können, solange ich noch lebe. Aber wie soll das geschehen? Ich denke, das heißt, zurückschauen auf mein Leben, wo ist es gut, ist es schön, ist es wunderbar gewesen, wo war es schwer, wo habe ich mich geplagt, wo war ich auch manchmal verzagt, wusste nicht mehr weiter. Eine ehrliche Rückschau, die mir ermöglichen soll, gut Abschied zu nehmen von meinem Leben, auch wenn manches offen geblieben ist. Bei wem ist das denn nicht? Aber ich muss sagen können, es war gut, dass ich da war, gut, dass es mich gegeben hat, ich darf Spuren hinterlassen, auf denen andere weiter wandern können, daher möchte ich mein Leben dankbar segnen, mit allem was ich zurücklassen muss. Wenn das gelingt, dann wird Dankbarkeit wahrhaft ein fruchtbares Feld in unserer psychischen Heilung und es ist wohl etwas von dem Kostbarsten, was man von einem Menschen der von uns gegangen ist, sagen kann, er hat das Zeitliche gesegnet.