

Moment mal

BLOG September 2021

Thank You!

»Heute morgen hast du zwei Geschenke geöffnet: Es waren deine Augen.« Ein schöner Satz, der im Ranking meiner Liste von Lebensweisheiten zuletzt weit nach oben gerückt ist. Ja, selig die Menschen, die Dankbarkeit derart in ihr Leben integrieren und so einen anderen Blick auf die Dinge des Lebens und die Welt werfen.

Zuhause üben wir das gemeinsam ab und an. Meist tun wir das abends, bevor die Kinder ins Bett gehen und wir Dinge des Tages aussprechen, die schön waren. Dabei erstaunt mich immer wieder ein Phänomen: Es ist unmöglich, in ein und demselben Augenblick zugleich dankbar und unzufrieden zu sein.

Hier der Beweis: Denk einmal an eine wichtige Entscheidung deines Lebens, die aus heutiger Sicht goldrichtig für dich war, für die du wirklich tiefe Dankbarkeit empfindest: Das Kennenlernen eines Menschen, die Wahl eines Jobs, das Einschlagen eines biografischen Weges etc. Und tatsächlich ist im selben Moment in der Seele einfach kein Platz für Ungutes. Nicht schlecht, oder?

Christen haben Dankbarkeit schon früh kultiviert, in Liturgie, in Gebeten und Liedern, aber auch größer etwa im herbstlichen Erntedankfest, das Ende September ansteht, ähnlich in den USA an Thanksgiving im November mit traditionellem Dinner.

Viele Menschen haben aber auch ein tägliches Ritual für sich entdeckt, z.B. das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs, dessen heilsamer Effekt in der Psychologie längst erforscht ist. Oder noch simpler: als letzten Akt vor dem Einschlafen fünf gute Dinge des Tages in die Notiz-App des Smartphones tippen.

Ich finde es erstaunlich, mit wie wenig Aufwand es möglich ist, mehr Gutes in sein Leben zu ziehen. Darum ganz direkt gefragt: Welches Dankbarkeitsritual pflegst Du?

Boris Krause
Caritasverband für Diözese Münster