

# Moment mal



BLOG September 2022

## Dankbarkeit

In den letzten Wochen und Monaten habe ich Schwierigkeiten mit dem Thema Dankbarkeit bekommen. Damit meine ich nicht Dankbarkeit beim Blick auf das eigene Leben als weithin propagierte, zufrieden machende Grundhaltung. Ich meine Dankbarkeit im zwischenmenschlichen Bereich.

Wer kennt nicht die Situation, dass eine Person Dankbarkeit einfordert für etwas, worum sie gar nicht gebeten wurde und was auch gar nicht notwendig war, vielleicht sogar hinderlich ist. Das Gegenteil von »gut gemacht« ist ja leider häufig »gut gemeint«. An dieser Stelle ein »Danke« zu äußern, das nicht ironisch klingt, ist beinahe ein Akt der Selbstverleugnung.

Danke sagen zu müssen, obwohl man gar keine Dankbarkeit empfindet, kann schwierig sein.

Dann gibt es Lebenssituationen, in denen die Hilfsbereitschaft anderer so nötig ist, dass gefühlt ständig Dankbarkeit »geschuldet« wird. Denken wir an alle Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags brauchen oder die sich in besonders belastenden Situationen befinden. Letztlich können wir alle schnell in eine Lebenslage geraten, in der wir auf Hilfestellungen angewiesen sind. Dankbar sind wir dann sicherlich,

obwohl die helfende Hand dies vielleicht nicht einmal erwartet. Auf Dauer kann es dennoch belastend sein, Hilfe zu benötigen und in einem Zustand der Dankbarkeit »festzustecken«, vielleicht sogar ohne sich revanchieren zu können.

Ständig Dankbarkeit zu empfinden, weil man auf Hilfe angewiesen ist, ohne selbst einmal Hilfe anbieten zu können, kann auch schwierig sein.

Spiegelbildlich dazu ist es enttäuschend, keine Dankbarkeit zu erfahren, obwohl sie eigentlich erwartbar wäre. Ich habe mich angestrengt, weitergedacht, vielleicht sogar verzichtet. Dank wäre wohl der angemessene Lohn, aber nichts davon ist zu spüren. Keine Gegenleistung, kein Wort, kein Blick. Das tut weh und für das nächste Mal überlege ich mir meine »gute Tat«.

Da hilft es, sich die andere Seite der Medaille ins Gedächtnis zu rufen und sich zu fragen, ob Dankbarkeit gerade so einfach zu geben ist, wie ich sie einfordere.

**Antonia Plettenberg**  
Caritasverband für die Diözese Münster