

## Danke...für nichts?

„Wenn eure Augen in Dankbarkeit auf das schauen, was euch gegeben ist, dann wird automatisch die Freude in eure Herzen einziehen. Dankbarkeit und Freude sind Zwillingsschwestern – die eine bringt immer die andere mit sich.“ *Karoline Mayer*

“Das Leben ist kein Wunschkonzert.” Dies pflegt meine Lateinlehrerin zu sagen, wenn die Klasse über die komplexe und manchmal überwältigende Grammatik klagt. Die Aussage mag als Scherz gemeint gewesen sein, aber es stimmt, dass nicht jeder Mensch auf der Erde das haben kann, was er will. Diese harte Wahrheit lernen wir schon im Kindergarten kennen. Jedoch ist das nur ein Teil der Wahrheit. In 1 Thessalonicher 5, 18 steht: Dankt für alles, denn das ist der Wille Gottes für euch in Christus Jesus. Dankt für alles? Auch für den verlorenen Job? Bevor wir zur Preisfrage kommen (Tugend oder Taktik?), müssen wir uns damit beschäftigen, was Dankbarkeit ist.

Laut Wikipedia ist Dankbarkeit “ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird.” In einfachen Worten, man bekommt etwas und ist daher glücklich. Es ist schön, zum Beispiel ein Kompliment zu erhalten oder ein Geschenk zu bekommen, und diese Sachen sind an sich gar nicht schlimm. Das Problem ist, dass wir als sündhafte Menschen glauben, ein gewisses Anspruchsrecht auf diese Dinge zu haben. Wenn wir in den Nachrichten von Kriegen und Toten hören; wenn wir den hohen Berg des Erfolgs zu erklimmen versuchen und beim zweiten Schritt auf die Nase fallen; wenn wir im Chaos ertrinken und uns kaum lebendig fühlen; wenn es so scheint, als ob uns nur Wenige wirklich verstehen; dann kann es wie unmöglich erscheinen, irgendwelche Gefühle der Dankbarkeit hervorzurufen. Uns ist nicht gegeben worden, was wir vom Leben verlangt haben. Wir sollen für alles danken? Eher “Danke für nichts”. Es gibt Zeiten, wo Weinen angemessen ist. Jesus hat ja auch über die Zerbrochenheit der Welt geweint. Wir können aber nicht für immer in Trauergewänden umherlaufen. Wenn wir unseren Fokus auf das legen, was uns bereits geschenkt wurde, erscheint die Welt viel heller. Wie sieht das also praktisch aus?

“Sei dankbar!”, schreit die frustrierte Mutter. “Du musst nicht diese ganze Hausarbeit machen, die Steuern bezahlen und dazu im Krankenhaus arbeiten!” Naja. Diese Mutter, so viel sie auch arbeitet, ist nicht die Einzige, die eine schwere Last trägt. Ihr zwölfjähriger Sohn kämpft vielleicht mit Mobbing, weil er der einzige Physik-Nerd der Klasse ist. Zudem schreibt er schlechte Noten auf den meisten Schularbeiten, obwohl er eigentlich schlau ist. Dazu ist seine Mutter fast nie für ihn da. Schwierigkeiten sind real, und sie passieren jedem. Doch was ist mit diesen “besonderen” Menschen, die immer glücklich sind und eine selbstbewusste Wärme ausstrahlen? „Haben diese Menschen weniger Schwierigkeiten?“, wundere ich mich manchmal. Die kurze Antwort ist “nein”. Dankbare Menschen haben nämlich ein tiefes Vertrauen, dass sich alles zum Guten wenden wird. Sie suchen zuerst

Gottes Königreich, denn sie kennen sein Versprechen: Sucht mein Reich; dann wird euch das andere dazugegeben. Sie müssen sich keine Sorgen machen, und das macht sie glücklich und sicher. Selbst in den dunkelsten Stunden können sie Freude haben, denn Versuchungen und Herausforderungen stärken ihren Glauben. Dankbar zu sein, bedeutet also nicht, die Augen für das Böse in der Welt geschlossen zu halten. Es bedeutet, die Augen für Gottes Versorgung offen zu halten, und den Mut zu haben, selbst dem Teufel in die Augen zu schauen und zu sagen, "Ich lasse mich nicht unterkriegen, ich habe Gott an meiner Seite!" Wikipedia, du hast es leider nicht ganz verstanden. Ein zweiter wichtiger Aspekt dieser Tugend ist die Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen. Wenn wir zurück zum Beispiel mit Mutter und Sohn kommen, sehen wir zwei Menschen, die sich zwar liebhaben, einander aber nicht völlig wertschätzen. Die Mutter beschwert sich über ihre Arbeit und darüber, dass der Sohn sie nie verstehen könne; der Sohn klagt innerlich über seine schulischen Umstände und darüber, dass die Mutter *ihn* nie verstehen könne. Ein erster und sehr wichtiger Schritt zur Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen ist Empathie. Empathie versucht, andere zu verstehen, statt verstanden zu werden. Empathie sagt: "Danke, Mama, dass du mich in Ruhe gelassen hast, als ich schlecht gelaunt war. Danke, dass du später versucht hast, mit mir zu reden, obwohl du müde warst. Danke, dass du dir so viel Mühe bei der Arbeit machst, um Kranken zu helfen." Wenn der Sohn das sagen würde, anstatt innerlich zu jammern, würde sich die Mutter vielleicht denken: "Wow, er sieht und versteht mich. Er schätzt das, was ich tue!" Sie würde ihm dann mehr Aufmerksamkeit geben und ihn loben, weil er sein Bestes bei der Schularbeit gegeben hat. Dankbarkeit für Andere stärkt Beziehungen.

Jetzt kommt die wichtigste Frage: Ab wann ist eine Dankeskarte nur eine Taktik? Diese Frage lässt sich nicht so leicht beantworten, denn Menschen und ihre Absichten sind kompliziert. Ich glaube, dass jeder von uns schon einmal etwas Gutes als Taktik verwendet hat. Kein Mensch ist aus purer Freude daran böse. Wir nutzen immer gute Dinge, um uns selbst zu dienen, was dazu führt, dass wir schlecht handeln. Ein Mensch, der seiner Großmutter eine Dankeskarte schreibt, damit sie ihn mag und in ihr Testament aufnimmt, benutzt Dankbarkeit als Taktik. Es ist egal, wie dankbar sich diese Person im Moment des Schreibens gefühlt hat: Sie hatte ein höheres Ziel im Hinterkopf, nämlich Geld. Eine andere Art, Dankbarkeit als Taktik zu verwenden, ist der Wunsch, sich langfristig zu verbessern. Moment mal. Das ist doch die exakte Definition einer Tugend, oder? Wie schon vorhin erwähnt, Menschen sind unnötig kompliziert. Nicht nur Christen, sondern auch Wissenschaftler beschäftigen sich mit Tugenden. Neurologe Dr. Isha Gupta meint, dass sogar ein Fake-Lächeln, also ein einfaches Anspannen der Muskulatur um die Mundwinkel (wenn einem eigentlich nicht danach ist, zu lächeln) die Glückshormone Dopamin und Serotonin ausstößt. Kein Wunder, dass die Floskel "Smile more" so weit verbreitet ist. Nein, wir lächeln nicht, um anderen eine Freude zu machen oder zu zeigen, dass wir uns glücklich fühlen. Wir lächeln, um unseren gesundheitlichen Zustand zu verbessern! Genauso werden Tugenden wie die Dankbarkeit als zielgerichtetes Handeln verwendet. Laut einigen Studien weisen dankbare Menschen eine bessere mentale Gesundheit auf, erleben mehr positive Emotionen, gehen besser mit Stress um und sind beruflich erfolgreicher. Deswegen sind Dankbarkeitsjournals im Bereich Psychologie so populär. Verstehen Sie mich nicht falsch: Dankbarkeitsjournals sind gute Übungen, um Dankbarkeit zu erlernen. Die oben genannten

Gesundheitsvorteile sollten aber nicht als Hauptziel gesehen werden, sondern als netten Nebeneffekt. “Dankbarkeit und Freude sind Zwillingsschwestern—die bringt immer die andere mit sich.” Wir Menschen finden immer neue Wege, unser Glück anzustreben. Das echte Glück kann aber nicht angestrebt werden, denn Gott schenkt es uns in den unerwartetsten Momenten. Für Christen waren Tugenden immer mehr als nur ein Fake-Lächeln. Tugenden sind wiederholte Handlungen, die man bewusst macht. Der Unterschied zu einer Taktik liegt darin, dass sie durchgeführt werden, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Die Frage, ob Dankbarkeit eine Tugend oder eine Taktik ist, hängt also von der Herzenseinstellung des Menschen ab. Der richtige Grund, warum wir dankbar sein sollen: Weil Gott es uns befohlen hat (1 Thessalonicher 5:18), und er kennt als guter Hirte seine Schafe gut.

Zum Abschluss müssen noch ein paar Worte gesagt werden. Erstens, unsere Umstände und Gefühle ändern sich ständig, Gott aber nicht. Zweitens, alle Hürden des Lebens stärken unseren Glauben und helfen uns sogar, zu dankbareren Menschen zu werden. Das nächste Mal, wenn Ihnen “Das Leben ist kein Wunschkonzert” (oder Ähnliches) entgegengeworfen wird, können Sie überzeugt sagen: “Ja, zum Glück, denn sonst müsste ich Gott nicht vertrauen!” Dank Ihm können wir für alles danken.