

DAS „LEISE“ DANKE

Die Teller stehen schon auf dem Tisch. Es riecht nach warmen Essen, nach Alltag, nach zuhause. Gespräche verstummen, Hände werden gefaltet. „Komm, wir beten noch schnell“, sagt jemand. Dann folgen Worte, die ich seit Jahren kenne. Ich könnte sie mitsprechen, ohne nachzudenken. Vielleicht tue ich es auch. Und genau in diesem Moment frage ich mich: Ist dieses Danke, das ich gerade ausspreche, echte Dankbarkeit – oder nur Gewohnheit?

Das Tischgebet begleitet mich schon lange. Es war immer da, so selbstverständlich wie der Tisch selbst. Früher habe ich nie darüber nachgedacht, warum wir vor dem Essen danken. Man hat es eben so gelernt. Erst mit der Zeit, als ich älter wurde und begann, Dinge zu hinterfragen, kam mir dieser kurze Moment der Stille plötzlich bedeutungsvoll vor. Oder vielleicht auch leer. Denn Dankbarkeit ist ein großes Wort – und manchmal fühlt es sich klein an, wenn man es automatisch ausspricht. Dankbarkeit gilt im christlichen Glauben als Tugend. Sie ist mehr als Höflichkeit, mehr als ein freundliches „Danke“. Sie ist eine Haltung gegenüber Gott und dem Leben. Doch was passiert, wenn diese Haltung zur Routine wird? Wenn das Tischgebet gesprochen wird, obwohl die Gedanken ganz wo anders sind? Dann wirkt Dankbarkeit fast wie eine Taktik: es festes Ritual, das Sicherheit gibt, ohne dass man sich innerlich wirklich damit auseinandersetzt. Gleichzeitig ist es gerade diese Regelmäßigkeit, die dem Tischgebet seine Kraft geben kann. Für einen kurzen Moment steht nicht das Handy im Mittelpunkt, nicht der Stress des Tages, sondern das Bewusstsein: Das, was vor mir steht, ist nicht selbstverständlich. Auch wenn ich es nicht jeden tag gleich stark fühle, erinnere ich mich durch das Gebet daran, dass vieles, was ich habe, Geschenk ist.

Vielleicht ist Dankbarkeit nicht immer ehrlich im emotionalen Sinn. Vielleicht fühlt sie sich manchmal leer an. Aber Tugenden müssen nicht immer spontan entstehen. Sie können wachsen, indem man sie übt. So wie das Tischgebet nicht davon lebt, dass es jedes Mal neu formuliert wird, sondern davon, dass es immer wieder gesprochen wird. Dankbarkeit wird so zu einer Entscheidung, nicht zu einem Gefühl. In einer Welt, in der Überfluss normal erscheint, ist das leise Danke vor dem Essen fast unauffällig. Und doch stellt es eine frage: Erkenne ich noch, was mir geschenkt ist? Oder gehe ich achtlos daran vorbei, weil es immer da ist? So wird das Tischgebet für mich zu einem Maßstab. Es zeigt mir wie nahe Tugend und Gewohnheit beieinander liegen. Dankbarkeit kann leer werden, wenn man sie nur spricht. Aber sie kann wachsen, wenn man innehält und ihr Bedeutung gibt. Vielleicht liegt ihre stärke

genau darin, dass sie nicht laut ist. Dass sie nicht fordert, sondern erinnert. Und dass sie mich jeden tag neu entscheiden lässt, nicht einfach weiterzumachen, sondern bewusst hinzusehen. Vielleicht entscheidet ich Dankbarkeit aber nicht in großen Gedanken, sondern in dem, was nach ihnen bleibt. Nicht in der frage, ob sie Tugend oder Taktik ist, sondern darin, ob sie etwas in Bewegung setzt. Das Tischgebet endet mit einem letzten Wort, die Hände lösen sich, der Moment der stille vergeht. Und doch wirkt er nach. Unauffällig, fast unsichtbar. Dankbarkeit zeigt sich dann nicht mehr im Sprechen, sondern im wahrnehmen – in dem, was ich mitnehme, wenn der tisch wieder zum Ort des Alltags wird.

Nach dem gebet beginnt das Essen. Die Gespräche setzten wieder ein, jemand lacht, jemand greift schon nach dem Brot. Alles ist wie immer. Und doch ist es anders. Nicht sichtbar, nicht messbar. Ich merke, wie ich langsamer esse, aufmerksamer bin. Wie ich wahrnehme, dass dieser Moment nicht selbstverständlich ist, auch wenn er sich genau so anfühlt. Dankbarkeit zeit sich hier nicht in großen Worten, sondern in kleinen Veränderungen. Später, an einem ganz normalen tag, ohne gedeckten Tisch und ohne gefaltete Hände, denke ich kurz daran zurück. An diesen Moment der stille. Und ich mehre, dass Dankbarkeit nicht an rituale gebunden ist, sondern von ihnen ausgehen kann. Sie bleibt, auch wenn das gebet längst vorbei ist. Vielleicht ist Dankbarkeit genau das: kein Zustand, den man erreicht, sondern eine Richtung, in die man sich bewegt. Manchmal bewusst, manchmal fast unbemerkt. As Tischgebet ist dafür kein Ziel, sondern ein Anfang. Und das reicht schon – ein leiser Anfang, der den Alltag ein kleines Stück verändert, ohne ihn zu unterbrechen.