

## Danken öffnet Augen

„Wenn das einzige Gebet, das du während deines ganzen Lebens sprichst, ‚Danke‘ heißt, würde das genügen.“ - Meister Eckhart

In einer Welt, in der es darum geht, alles immer schneller, besser oder größer zu machen, ist Dankbarkeit zu etwas geworden, das wie ein Gegenentwurf zu unseren täglichen Abläufen erscheint. Nicht machen, sondern annehmen. Die Dinge so akzeptieren, wie Gott sie uns gegeben hat und dankbar sein, für alles, was wir haben. Selbstoptimierung und effizienzsteigernden Maßnahmen sind zu einem wichtigen Teil unseres Alltags geworden und oft vergessen wir, dass es Dinge gibt, die wir nicht beeinflussen können. Und ignorieren, dass das nicht unbedingt etwas Negatives sein muss.

Dankbarkeit ist ein Wert, der nicht nur in unserem täglichen Leben, sondern auch in der Religion eine große Rolle spielt. Sie wird gefeiert, als etwas positives. Doch kann Dankbarkeit auch negative Seiten haben? Kann unser Dank instrumentalisiert werden? Und gibt es wirklich nur die eine Art, nur das „Danke sagen“, um Dankbarkeit zu zeigen?

Wenn wir uns die Dankbarkeit im Glauben ansehen, können wir schnell erkennen, dass diese eine der Grundhaltungen von eben diesem ist. Wenn wir verstehen, dass wir in unserer Religion Geschöpf und Beschenkter Gottes sind, dann fällt es uns leicht, dankbar zu sein und Dinge als gottgegeben anzunehmen. Es ist einfacher zu akzeptieren, dass wir nicht der alleinige Gestalter unseres Lebens sind. In der Religion zeigen wir unsere Dankbarkeit Gott gegenüber in Gebeten, in kirchlichen Festen und in der Zelebrierung der Eucharistie im Gottesdienst. Doch wie sieht es im realen Leben, außerhalb der Kirchenmauern aus?

Spirituell gesehen verändert Dankbarkeit unseren Blick auf unser Leben. Sie relativiert Mängel und lenkt unseren Blick auf die wirklich wichtigen Dinge, auf das, was wir wertschätzen und dankend annehmen können. Wenn wir Dankbarkeit aus der Sicht der Psychologie betrachten, so erkennen wir, dass Dankbarkeit Menschen glücklicher, zufriedener und resilienter machen kann. Auch wenn es dazu bisher nur wenige Studien gibt, so gibt es Untersuchungen, wie jene der Harvard University, dass Dankbarkeit möglicherweise unser Leben verlängern kann. Dabei wurden 49.000 Frauen mit Durchschnittsalter 79 Jahren, zu ihrer Dankbarkeit in verschiedenen Lebensbereichen beantwortet. Dies geschah im Jahr 2016, wobei die Untersuchungsergebnisse im Juli 2024

veröffentlicht wurden. Während der Laufzeit der Forschung hatten Frauen, mit einer hohen Dankbarkeit ein 9% geringeres Sterberisiko im Vergleich zu Frauen mit einer niedrigen Dankbarkeit.

Doch wie sieht es nun mit den weniger guten Seiten der Dankbarkeit aus? Wird diese manchmal dazu verwendet, Veränderungen zu verhindern, damit alles so bleibt wie es ist? Oder vergessen wir manchmal, wie das mit dem Danken wirklich funktioniert? Dankbarkeit kann durchaus missbraucht werden. Etwa wenn sie eingefordert wird, um Kritik verstummen zu lassen. Als klassisches Beispiel gilt hier die Aussage „Sei doch dankbar.“ Ein Satz, der auch im Familienleben während Streitsituationen oft verwendet wird, um Machtpositionen zu stabilisieren und zu signalisieren, wer der vermeintlich „Stärkere“ ist. Doch Dankbarkeit wird auch in anderen Machtverhältnissen genutzt, um Abhängigkeiten zu stabilisieren.

Die wohl verbreitetste Form von instrumentalisierte Dankbarkeit ist der oberflächliche Dank. Wenn wir Dankesformen als Höflichkeitsfloskeln einsetzen, ohne darüber nachgedacht zu haben, geschweige denn diese auch so zu meinen, verlieren sie jeglichen Wert. Eine echte innere Dankeshaltung besteht aus mehr als nur einem „Danke“. Es wird begleitet von einem dankenden Verhalten und ehrlicher Wertschätzung.

In Bezug auf soziale Ungerechtigkeit ist Danksagung etwas, das oft für die Betroffenen wie eine Vertröstung wirkt. Wer eine schwere Zeit durchmacht, darf klagen. Das ist nichts Schlimmes. Dankbarkeit darf nicht als Allheilmittel verkauft werden.

Nehmen wir uns die Bibel als Vorbild, so bemerken wir, dass Psalmen Dankbarkeit, Bitten und Klagen miteinander vereinen. Sie schließen den Schmerz in das Gebet ein, anstatt ihn zu verdrängen und schenken Vertrauen, trotz dem Leid. Denn Dankbarkeit heißt nicht, alles gutzuheißen, sondern mit Optimismus in den Tag zu gehen und Wertschätzung zu zeigen, für die Dinge, die man besitzt.

Dankbarkeit kann aber auch eine Lebenshaltung sein. Wenn wir das Leben als etwas Dankenswertes erachten, nicht als Produkt, das wir konsumieren können oder müssen, so hilft dies, kleine Gesten mehr zu schätzen und offener und gelöster durch das Leben zu gehen. Es auch mehr zu genießen. Auch der Ausdruck „Gott sei Dank“ zeigt, wie Demut vor, und Hoffnung in Gottes Hand unsere Leben positiv verändern kann. Wie dieser Ausdruck der Erleichterung und des Aufatmens Dankbarkeit als etwas wundervolles beschreibt. Denn wer aufrichtig danken kann, ist weniger abhängig von Vergleich. Jemand der das wertschätzt, was er hat, ist weniger anfällig für Überkonsum. Denn so jemand hat nicht das Bedürfnis danach,

immer der Beste oder der Schnellste oder der Größte zu sein. So jemand ist einfach mit sich zufrieden.

Dankbarkeit ist weder blindes Hinnehmen noch berechnende Taktik mit viel Kalkül. Sie ist nicht entweder gut oder schlecht. Danken ist eine bewusste Entscheidung, bei der es darum geht, die Welt mit wachen Augen und einem geöffneten Herzen zu betrachten und anzunehmen. Und vielleicht, ist ein ehrlich gemeintes, aufrichtiges „Danke“ dann das ehrlichste, genügendste Gebet, überhaupt.