

Gott sei Dank

„Der Glaube, wir könnten oder müssten unser Glück verdienen, ist eine Quelle des Unglücks. Wenn wir vernachlässigen, uns in Dankbarkeit zu üben, werden wir bald glücksunfähig sein. Denn ein Mangel an Dankbarkeit ist der Graue Star des Herzens: Er trübt die Augen des inneren Menschen, sodass wir – lebensblind – das Gute nicht länger sehen.“ — Martin Schleske

Dankbarkeit – Tugend oder Taktik? In einer Welt, die sich selbst oft wie ein riesiges Räderwerk aus Leistung, Vergleich und rastlosem Streben anfühlt, wirkt Dankbarkeit manchmal wie ein zarter Fremdkörper. Sie scheint nicht in die Logik der Effizienz zu passen. Man kann sie nicht messen, nicht optimieren, nicht strategisch planen. Und doch fragen wir uns immer wieder: Was macht ein glückliches Leben aus? Vielleicht beginnt es genau dort, wo wir aufhören, das Glück wie ein Projekt zu behandeln – ein Projekt, das wir „schaffen“ müssten. Glück, so meint Schleske, ist weniger etwas, das wir verdienen, als etwas, das wir empfangen. Und genau darin liegt die eigentliche Provokation: Dankbarkeit verweist uns auf eine Wahrheit, die unser modernes Selbstverständnis herausfordert – dass wir nicht die einzigen Autoren unseres Lebens sind.

Ich erinnere mich an einen Mann, der nach einem schweren Schlaganfall wieder lernte zu sprechen. Als er zum ersten Mal seinen Namen fehlerfrei sagte, liefen ihm Tränen übers Gesicht. Nicht aus Triumph, sondern aus Dankbarkeit. „Ich dachte immer, alles sei selbstverständlich“, sagte er. „Aber nichts ist selbstverständlich.“ Dieser Moment war kein heroischer Sieg, sondern ein leises Aufleuchten des Geschenks, das Leben heißt. Und wer ihm damals in die Augen sah, wusste: Glück erwächst nicht aus Kontrolle, sondern aus Hingabe. Doch gerade darin liegt die Ambivalenz. Dankbarkeit ist eine Tugend, ja – aber sie kann auch zur Taktik verkommen. Wie viele Menschen wurden schon dazu gedrängt, „dankbar zu sein“, wo eigentlich Schmerz, Wut oder klare Worte nötig gewesen wären? Wie oft wurde Dankbarkeit zur moralischen Fessel, die Protest erstickt und Ungerechtigkeit übertüncht? Die stille Ermahnung, doch bitte „zufrieden“ zu sein, kann zur Zumutung werden. Eine falsch verstandene Dankbarkeit lässt Menschen klein werden, wo sie eigentlich aufstehen müssten. Eine echte, reife Dankbarkeit aber verwechselt nicht Licht mit Illusion. Sie ist kein Weichzeichner der Seele. Sie verlangt nicht, dass wir das Dunkle beschönigen. Vielmehr eröffnet sie uns einen zweiten Blick – einen, der selbst im Zerbrochenen noch Spuren von Gnade erkennt.

In der Bibel, besonders in den Psalmen, existieren Klage und Dank immer nebeneinander. Der Mensch darf schreien, trauern, anklagen – und doch bleibt Raum für den Satz: „Gott sei Dank.“ Nicht als fromme Pflicht, sondern als Bekenntnis: Ich bin beschenkt, obwohl mein Leben nicht perfekt ist. Vielleicht liegt die eigentliche Kraft der Dankbarkeit darin, dass sie uns entkalkt – nicht die Adern, sondern das Herz. Sie nimmt dem inneren Menschen die Blindheit, die entsteht, wenn wir alles dem Anspruch unterwerfen, es selber machen zu müssen. Sie erlaubt uns, etwas anzunehmen, ohne es zuerst verdient zu haben. Und das ist für viele von uns der schwierigste Teil. Denn es bedeutet, verletzlich zu werden, abhängig, offen für das Überraschende. Ich traf einmal eine ältere Frau, die jeden Abend drei Dinge aufschrieb, für die sie dankbar war. Als ich sie fragte, warum sie damit begonnen hatte, lächelte sie. „Weil ich merkte, wie hart ich geworden war“, sagte sie. „Ich sah nur noch, was fehlte. Nie, was da war.“ Ihr Blick wanderte zum Fenster, wo die letzten Sonnenstrahlen über den Garten glitten. „Dankbarkeit hat mich weich gemacht. Nicht schwach – weich. Und das ist ein großer Unterschied.“ Genau diese Weichheit ist es, die Dankbarkeit von naiver Weltflucht unterscheidet. Ein weiches Herz ist aufmerksamer. Es spürt, wo Unrecht geschieht. Es ist nicht gleichgültig. Dankbarkeit macht nicht blind, sie schärft die Sinne für das, was wirklich gut ist – und manchmal auch für das, was gut werden sollte.

Und doch: Dankbarkeit entsteht nicht immer in den hellen Momenten. Oft wächst sie im Schatten. In Zeiten, in denen das Leben uns beugt, aber nicht bricht. Ich erinnere mich an eine junge Mutter, die ihr zweites Kind verlor – wenige Tage nach der Geburt. Monate später sagte sie: „Ich bin nicht dankbar für das, was passiert ist. Aber ich bin dankbar dafür, dass ich nicht allein bin.“ Dankbarkeit kann kein Leid ungeschehen machen, aber sie kann verhindern, dass es uns vollständig verschlingt. Sie ist manchmal das einzige Licht, das bleibt, wenn alle anderen erloschen sind. Vielleicht entsteht Dankbarkeit überhaupt erst dann wirklich, wenn wir den Anspruch aufgeben, dass das Leben uns etwas schulde. Solange wir denken, wir hätten ein Recht auf makellosoes Glück, bleibt jeder Riss ein Skandal. Aber wenn wir verstehen, dass das Leben ein Geschenk ist, dann kann sogar ein unvollkommenes Leben ein wundervolles sein. Dankbarkeit verwandelt nicht die Umstände – sie verwandelt uns. Manchmal beginnt Dankbarkeit als ein Geflüster. In einem Moment der Stille. In einem Atemzug zwischen zwei Sorgen. In der Erkenntnis: Ich bin noch da. Ich lebe. Und Leben ist nicht selbstverständlich. Vielleicht ist es genau dieses Geflüster, das uns zurückruft aus dem Getriebe des Anspruchs. Es erinnert uns daran, dass wir nicht nur Produzenten unseres Glücks sind, sondern auch Empfänger eines Wunders, das sich nicht berechnen lässt.

Vielleicht ist Dankbarkeit sogar eine Form des Widerstands – gegen die Logik der Selbstoptimierung, gegen das ständige „Mehr“, gegen den Glauben, dass nur das zählt, was wir leisten. Ein dankbarer Mensch ist schwer zu manipulieren. Er weiß, dass sein Wert nicht aus seiner Leistung entsteht. Und vielleicht liegt hierin eine stille, aber tiefgreifende Freiheit. Und so wird Dankbarkeit zu etwas zutiefst Politischem: Zu einer Haltung, die nicht nur das eigene Leben verändert, sondern auch die Art, wie wir miteinander umgehen. Dankbare Menschen vergleichen weniger. Sie konkurrieren weniger. Sie gönnen mehr. Und die Welt wäre ein anderer Ort, wenn wir einander wieder etwas gönnen könnten. „Gott sei Dank“ – dieser kleine Satz ist mehr als eine Floskel. Er ist ein Bekenntnis zur eigenen Begrenztheit, zur eigenen Bescheidenheit, zur eigenen Verwundbarkeit. Wer ihn ausspricht, anerkennt, dass das Gute nicht nur Resultat eigener Anstrengung ist. Er öffnet die Tür zu einem Leben, in dem Freude tiefer geht als Erfolg und Hoffnung stärker ist als Angst. Dankbarkeit ist kein moralischer Imperativ und keine höfliche Pflicht. Sie ist eine Lebenshaltung, die uns lehrt, das Gute wahrzunehmen, ohne das Schwere zu leugnen. Sie ist ein Weg, der uns weder aus der Welt heraus- noch blindlings in sie hineintreibt. Sie führt mitten hindurch – mit wachen Augen und einem offenen Herzen. Vielleicht müssen wir Dankbarkeit nicht lernen wie eine Technik, sondern zulassen wie ein Geschenk. Sie kommt leise, manchmal gegen unseren Willen. Aber wenn sie kommt, verändert sie alles: unseren Blick, unsere Beziehungen, unseren Glauben, unser Leben. Und vielleicht beginnt sie, wie Schlegel schreibt, damit, dass wir uns vom Grauen Star des Herzens heilen lassen. Damit wir wieder sehen können. Das Gute. Das Wunderbare. Das Geschenke. Damit wir leben – nicht nur funktionieren. Und damit wir sagen können, mit einem Staunen, das uns selbst überrascht:

Gott sei Dank.