

Brendow.



Hanna Backhaus

*Dankbarkeit -
mein Schlüssel zum Glück*



Hanna Backhaus

*Dankbarkeit -
mein Schlüssel zum Glück*

Hanna Backhaus

*Dankbarkeit -
mein Schlüssel zum Glück*

Brendow.
Verlag | Alles, was Sinn macht!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Bibelzitate wurden der Ausgabe „Hoffnung für alle“ entnommen.

ISBN 978-3-86506-621-3

© 2014 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: Fotolia/Shutterstock

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Verarbeitung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

www.brendow-verlag.de

Sich freuen heißt: Ausschauen
nach Gelegenheiten zur Dankbarkeit.

Karl Barth

Eine gute Nachricht

„Einmal wird uns gewiss die Rechnung präsentiert für den Sonnenschein und das Rauschen der Blätter, die sanften Maiglöckchen und die dunklen Tannen, für den Schnee und den Wind, den Vogelflug und das Gras ...“ So beginnt ein Gedicht von Lothar Zenetti. So mancher hat ja so ein Gefühl, dass er irgendwann für alles im Leben bezahlen müsste. Aber das Gedicht schließt ganz anders: „Einmal wird es Zeit, dass wir aufbrechen und bezahlen. Bitte die Rechnung. Doch wir haben sie ohne den Wirt gemacht: Ich habe euch eingeladen, sagt der und lacht, so weit die Erde reicht: Es war mir ein Vergnügen.“

Ich habe eine gute Nachricht für Sie! Sie können die Kunst des Dankens erlernen! Oder sind Sie bereits ein dankbarer Mensch? Sie haben sich darin schon eingeübt? Wie schätzen Sie sich selbst ein?



Übung 1:

Holen Sie sich doch mal Papier und Bleistift, vielleicht auch ein kleines Tagebuch. (Sie werden es im Laufe dieses Buches noch öfter gebrauchen können.) Schreiben Sie die Zahlen 1 bis 10 hinein und kreisen Sie dann die Zahl ein, von der Sie denken, dass sie Ihrem Dankbarkeitswert entspricht. Je dankbarer Sie sind, desto höher die Punktzahl.

Anschließend schreiben Sie das Datum dazu. Wie schätzen Sie sich selbst ein? Wie dankbar sind Sie? Gehen Sie, nachdem Sie sich Ihre Punkte notiert haben, zu einem Freund, einer Freundin, dem Partner, Kind, Nachbarn o.Ä., und bitten Sie diese Person, Sie ebenfalls einzuschätzen. Anschließend vergleichen Sie Ihr Selbstbild mit dem Fremdbild Ihres Bekannten. Sehen die anderen Sie auch so, wie Sie sich selbst sehen?

Reden Sie mit anderen über Ihre Ergebnisse, beten Sie und bitten Sie Gott, Sie auf die richtige Spur zu setzen, wenn es um Dankbarkeit geht!

Ein kleiner Junge ist mit seinem Opa unterwegs zum Metzger. Der Junge freut sich, dass er mitgehen darf, denn er weiß, dass beim Metzger immer etwas zum Naschen für ihn abfällt. Und tatsächlich, der Metzger beugt sich über die Ladentheke und fragt den Jungen, ob er ein Stück Wurst haben möchte. Natürlich bejaht der Kleine die Frage. Der Metzger schneidet ein Stück ab und gibt es ihm. Der beißt sofort hinein. Der Großvater: „Na, wie heißt das?“ Der Junge ganz laut: „Wurst!“

Wir lachen, weil wir alle wissen, dass da eigentlich ein kräftiges „Danke“ erwartet wurde. Ich glaube, Danke sagen und dankbar sein sind in unserer Zeit ziemlich aus der Mode gekommen. Viel Gutes, das wir erleben, nehmen wir als selbstverständlich hin, ohne uns bewusst zu machen, dass auf dieser Welt nichts selbstverständlich ist. Unsere Gesundheit, unser Lebensstandard, unsere Wohnverhältnisse, unser Klima, unsere Altersversorgung, das Straßennetz, dass wir zu essen und zu trinken haben – nichts ist selbstverständlich.

Es gehört fast zum guten Ton, hohe Ansprüche zu haben. Damit zeigt man den Menschen, dass man wichtig ist, dass man etwas wert ist. Das erscheint vielen wichtiger, als für die kleinen und unscheinbaren Dinge des Lebens dankbar zu sein. Wie viel Gutes nehmen wir ganz selbstverständlich hin, ohne darüber nachzudenken.

Aber keine Angst, ich werde nicht in das allgemeine Klagen und Meckern über die heutige Zeit einstimmen, darin, wie schrecklich alles ist. Nein, ich will bei mir selbst anfangen. Seit ich mich mit dem Thema Dankbarkeit befasse, beobachte ich mich sehr genau und habe dabei feststellen müssen, wie schnell sich jede Spur von Dankbarkeit im alltäglichen Kampf meines Lebens verliert. Wie schnell bin ich am Klagen und Jammern, wenn es mal schwie-

*„Dankbarkeit ist
demütig genug,
sich etwas schenken
zu lassen.“
Dietrich Bonhoeffer*

rig wird, wenn ich vor Herausforderungen stehe, mit denen ich nicht gerechnet habe. Für Dankbarkeit ist da oft wenig Raum. Dabei dachte ich vorher eigentlich immer, dass ich ein dankbarer und fröhlicher Mensch sei.

Das Schlimme ist: Ich bin kein Einzelfall. Das Gute ist: Ich habe entdeckt, dass man etwas gegen diese Lebenseinstellung der Unzufriedenheit unternehmen kann. Haben Sie Lust, sich mit mir auf einen Weg zu begeben, an dessen Ende wir die Kunst des Dankens erlernen können? Wir machen Halt an fünf Meilensteinen, um die Kunst der Dankbarkeit zu verfeinern.

An der Kunst der Dankbarkeit zu arbeiten wird nicht dazu führen, dass wir immer schön brav „danke“ sagen. Stattdessen können wir mehr und mehr lernen, eine innere Haltung der Dankbarkeit einzuüben, die dann einen Lebensstil der Zufriedenheit zur Folge hat ... Gefällt Ihnen das?

Wer ist Ihrer Meinung nach glücklicher: Ein Mann mit 1 Million Euro auf dem Konto oder ein Mann mit 10 Kindern? Antwort: Der Mann mit den 10 Kindern, der will nicht mehr.

Wenn ich ein neues Thema betrachte, hilft es mir häufig, zuerst mal ins Herkunftswörterbuch zu schauen, um zu erfahren, was dieser oder jener Begriff bedeutet. Ich habe deshalb zunächst nach den zwei Begriffen „Kunst“

und „Dank“ geschaut. Im Herkunftswörterbuch steht über „Kunst“: „durch Übung erworbenes Können“. Sprich: Ich muss etwas wieder und wieder üben, bis ich es wirklich „kann“. Das gilt auch für die Dankbarkeit. *Diese können wir uns nur durch Übung zu eigen machen. Das ist ein Prozess, keine punktuelle Entscheidung.* Haben wir es geschafft, dann sind wir Künstler. Lebenskünstler. Dankeskünstler.

Dank:

denken, gedenken, Gedanken, bedanken, verdanken, abdanken (ihn mit Dank verabschieden), dankbar, Dankbarkeit, Danksagung, zu Dank verpflichtet, Dank abstatten, Dank zollen

Dankbarkeit ist die Reaktion, die Antwort auf das Verhalten eines anderen.

Danken bedeutet: erwähnen, sagen, rühmlich erwähnen, geloben, versprechen, Beifall geben, gutheißen, loben = öffentlich auszeichnen

Eigenschaften eines dankbaren Menschen:

fröhlich, humorvoll, glücklich, angenehm, weise, gesund, gelassen, barmherzig, offen, hat Hoffnung, gerecht, beziehungsorientiert, herzlich, unverkrampft, gesellig, kann zuhören, zufrieden, wertschätzend, „intelligent“, selbstlos, freigiebig, behutsam, ausgeglichen, feinfühlig, gütig, gutmütig

Eigenschaften eines undankbaren Menschen:
unoffen (introvertiert), negativ, kritisiert ständig,
egoistisch, verkrampft, mürrisch, unzufrieden, lieb-
los, geizig, verschlossen, stolz, streng, eng, Einzelgän-
ger, kein Verständnis, ängstlich, kritisch

Wer Dankbarkeit einüben will, muss erst einmal an-
fangen, darüber nach-zu-denken. Danken bedeutet
ursprünglich „denken“, „gedenken“ und bezeichnet zu-
nächst eine innere Haltung, die erst in einem zweiten

Schritt äußerlich sichtbar wird: etwa in
einer dankbaren und fröhlichen Gesin-
nung.

*Man kann nicht
unglücklich und gleich-
zeitig dankbar sein.*

Dankbarkeit richtet sich immer an ein
Gegenüber. Bei mir ist dieses Gegen-
über Gott, der Schöpfer aller Dinge. Er ist es, an den ich
glaube, an dem ich mich festmache. Ich glaube daran,
dass er existent ist. Die Ausrichtung auf dieses Gegen-
über wirkt sich auf alle meine Lebensbereiche aus.

In den Sprüchen Salomos, eines weisen Königs, der
vor etwa 3000 Jahren gelebt hat, steht: „Was ich dir
jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf dei-
ne Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein
ganzes Leben!“ (Sprüche 4, 23) Das bedeutet: Entspre-
chend unserer Gesinnung, unserer inneren Grund-
haltung, verhalten wir uns auch nach außen. Wie ein
Mensch denkt und fühlt, so lebt er auch! Das können
andere oft schneller erkennen als wir selbst. Welche

innere Haltung uns trägt und vorantreibt, sieht man uns sprichwörtlich an der Nase an. Manchmal gelingt es uns, dies zu verstecken. Aber letztendlich wird es doch deutlich.

Oft gleicht unser Selbstbild ja mehr einem Wunschbild. Wenn wir mal einen anderen bitten: „Sag mal, wie wirke ich eigentlich auf dich?“, kann es vorkommen, dass er eine ganz andere Meinung äußert, als wir erwartet haben. Vielleicht denke ich über mich selbst: „Ich bin so fröhlich und dankbar“, aber der andere sagt: „Also, ich empfinde, dass du oft miesepetrig bist.“

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“
Francis Bacon*

Das kann ein heilsamer Schreck sein. „Hey, das habe ich noch nie wahrgenommen.“ Erst dann kommen wir vielleicht auf die Idee, uns selbst genauer zu beobachten, ohne das auszublenden, was uns nicht gefällt. Es ist hilfreich, das Selbstbild und das Bild, das andere von uns haben, anzugleichen, auch wenn es wehtut. So erkennen wir, wo wir noch ausbaufähiges Potenzial in unserer Person haben.

Dankbarkeit passiert nicht „einfach so“. Danke sagen ist eine Sache meines Willens und der Entscheidung, nicht nur meines Gefühls. „Danke“ sagen kann ich auch, wenn ich es gar nicht empfinde. Ein einfaches Beispiel: Ich bekomme ein Geschenk und eigentlich gefällt es mir nicht. Aber ich weiß, dass der Schenker

sich viel Mühe gegeben hat, dass er sich Gedanken gemacht hat darüber, was mir gefallen könnte. Allein dafür gebührt ihm doch schon mal ein Dankeschön, oder?

Klein-Lisa zu ihrer Patentante nach ihrem Geburtstag: „Danke, Tante Doris, für das schöne Geburtstagsgeschenk!“ Die Tante daraufhin, wie sich’s gehört: „Ach, nichts zu danken!“ Lisa: „Das habe ich ja eigentlich auch gedacht, aber Mama meinte, ich soll mich trotzdem bedanken!“



Nimm dir vor, einen Tag lang, so oft es geht, das Wörtchen „danke“ gegenüber anderen zu gebrauchen. Bleibe dabei ehrlich; also nicht Danke sagen, wo du keinerlei Dankbarkeit empfindest.

Beispiele:

Danke, dass du mir zugehört hast.

Danke für deine Freundlichkeit.

Danke, dass du pünktlich bist.

Danke, dass wir uns kennen.

Danke für diesen Gedanken.

Danke für diese Frage.

Danke für den Tipp.

Danke für das gute Essen.

Ich möchte Ihnen 5 Meilensteine vorstellen, mit deren Hilfe Sie Dankbarkeit langsam, aber stetig einüben können.

Meilenstein 1: Veränderung des Denkens

Meilenstein 2: Werden Sie zum Optimisten

Meilenstein 3: Dankbarer Umgang mit Mitmenschen

Meilenstein 4: Neid entlarven

Meilenstein 5: Dankbar auch in Schwierigkeiten

Dankbarkeit als Lebenseinstellung

Lernen Sie, das Gute im Leben zu sehen, und die Beziehung zu Ihren Mitmenschen, zu Ihrem Schöpfer und zu sich selbst wird sich spürbar verbessern.

In jeder Lebenslage das Leben dankend umarmen – das kann man lernen!

Klug und mit viel Humor zeigt Hanna Backhaus ganz praktisch, wie der Perspektivenwechsel zur Dankbarkeit gelingen kann. Eine herzliche Einladung zum Lachen und Lernen, ermutigend und lebensnah.



Hanna Backhaus, geboren 1951, ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und seit 1972 mit demselben Mann verheiratet. Als selbstständige Referentin und Seelsorgerin ist sie unterwegs auf Frauen-Frühstückstreffen, bei Paartreffen und Landfrauenvereinen. Sie lebt mit ihrem Mann Arno Backhaus in Calden bei Kassel.

ISBN 978-3-86506-621-3

Brendow.

Verlag | Alles, was Sinn macht!

www.brendow-verlag.de



9

783865 066213