

Wien, im September 2018

**Liebe Freunde,**

das Thema „Dankbarkeit“, „dankbar sein“, „dankbar leben“ ist für uns Christen ja nicht neu, im Gegenteil.

Bereitwillig stimmen wir der Aufforderung zu, eine dankbare Lebenshaltung einzunehmen und wir versäumen es meistens auch nicht, uns bei jeder Gelegenheit zu bedanken.

Manchmal kommt es einem schon zu viel des Dankes vor! Kann es ein Zuviel des Dankes geben? Ich meine: Nein!

Im heutigen Programm wollen wir der Frage nachgehen, warum wir eigentlich dankbar sein sollen und welche Bedeutung die Dankbarkeit für unser Leben hat. Es geht um einen Prozess des Bewusstwerdens.

In der Betrachtung begeben wir uns zunächst schnell mitten ins Thema, dann geht es um die eigentlichen Vorgänge, die uns zu einer dankbaren Haltung bringen und stellen schließlich den theologischen Zusammenhang her.

Viele anregende Gespräche und einen ertragreichen Teamabend wünscht Euch Euer

Fritz Becsi

<b>DANKBARKEIT - EINE LEBENSHALTUNG</b>
---

**Betrachtung**

Alles was es gibt, ist Geschenk: Unser Leben, unsere schöpferischen Fähigkeiten, die Talente, Gesundheit, unsere Natur, die Welt, das ganze Universum. Diese Erkenntnis rechtfertigt zuallererst Dankbarkeit.

Auch die Zeit ist Geschenk: jeder Tag, jede Sekunde meines Lebens, ja wirklich alles - was - es – gibt ist Geschenk.

Wer bewusst dieses Geschenk empfängt, fragt früher oder später nach dem „es“, welches gibt: „Es“ ist der Lebensquell, die schöpferische Quelle des Universums, den glaubende Menschen *Gott* nennen.

Wir sehen schon: Dankbarkeit fängt mit dem Erkennen, dem Intellekt an.

Das Geschenk als Geschenk erkennen. Das braucht Intellekt.

Manche geben diese Aufgabe gleich auf. Andere beginnen zu denken - und geben dann doch auf. Andere geben nicht auf, tun sich schwer und verlangen sozusagen einen Beweis für alles Gegebene als Geschenk. Das Gegenteil zu dieser Haltung ist der Mensch, der sich ausschließlich auf seinen Intellekt verlässt und versucht, alles rational zu erklären.

Es gehört Demut dazu, um schließlich zu erkennen: am Leben ist mehr, als der Intellekt zu fassen vermag. Der Intellekt allein bringt uns nur ein Stück weit.

Zum *Erkennen* des Geschenks kommt zunächst das *Anerkennen* und *Annehmen* - dann erst kann Dankbarkeit entstehen. Anerkennen ist oft schwieriger als erkennen (z. B. beim Wetter: auch schlechtes Wetter kann als Geschenk anerkannt werden und zur Freude führen).

Das Anerkennen eines Geschenks ist deshalb so schwierig, weil damit auch der Geber anerkannt wird und damit auch die Abhängigkeit von ihm. Die Dankbarkeit geht immer über das eigene Selbst hinaus, verlangt eine gewisse Demut, der Empfänger ist ja abhängig vom Geber. Das Band zwischen Gebendem und Empfangendem ist Dankbarkeit.

Als Erwachsene müssen wir lernen, sowohl uns selbst helfen zu können, aber auch Hilfe anzunehmen, wenn wir sie brauchen. Wir fürchten diese Abhängigkeit, doch **völlige** Unabhängigkeit ist eine Illusion und bedeutet auch soziale Entfremdung. So müssen

wir ein rechtes Maß finden zwischen bloßer Abhängigkeit (Sklaverei) und Unabhängigkeit (Illusion).

Im Augenblick des Anerkennens eines Geschenks als solches wird das Gleichgewicht hergestellt: in der Dankbarkeit geben wir uns selbst dem Geber zurück und stärken das Band, das beide vereint.

Die **erkannte** Abhängigkeit macht aber auch frei, frei für die Dankbarkeit. Daraus entsteht ein Gefühl der Freude, der Wertschätzung.

So gehören die drei zusammen: **Intellekt, Anerkennen** und **dankbares Gefühl**. Auch müssen wir anerkennen, dass wir im Zustand des Gefühls sehr verletzlich sind. Und es ist gut, wenn wir das wissen.

Wenn wir offen sind für die Überraschung des Geschenks, es bereitwillig annehmen und uns dankbar freuen, dann sind wir am richtigen Weg zu einem erfüllten Leben. Wir werden erkennen, dass wir ständig am universellen Geben und Nehmen beteiligt sind.

Der Hilflose braucht den Helfenden ebenso wie der Helfer den Hilflosen.

Wichtig ist, dass wir den Kreislauf von Intellekt, Annehmen und Gefühl der Dankbarkeit in Gang halten und bereit sind, immer an jedem der drei Stationen neu anzufangen:

**Aufmerken** auf die Überraschung - **erkennen** des Geschenks - **Gefühl** der Dankbarkeit.

Dazu hilft uns das bewusste, regelmäßige Innehalten, die Ruhe am Tag des Herrn.

Dankbarkeit ist nicht gleich ‚danke sagen‘. Sie bewirkt zwar das Danken, ihr Beweggrund liegt aber tiefer. Richtiges Danken wurzelt in der Dankbarkeit als Antwort des „Herzens“ auf Intellekt und Erkennen des Geschenks.

Im Innersten – „*im Herzen*“ - ist das Danken Ausdruck des Übereinstimmens unseres „Selbst“ mit unseren Mitmenschen und mit Gott. In diesem Moment gibt es keine Entfremdung - weder mit sich, noch mit den anderen, noch mit Gott.

*Frage zur stillen Überlegung (wir können, müssen aber danach nicht im Team über unsere Überlegungen sprechen):*

*Was macht dich dankbar? Übst du dich in Dankbarkeit, wie man sich in etwas gewöhnlich übt, was die Lebensqualität so einfach und mühelos erhöht?*

## Gehen wir auf den Grund des Themas

In der Dankbarkeit des Herzens ist unser Selbst also mit Gott zusammen. Daraus entsteht Dialog mit ihm, das heißt Gebet, ein zutiefst religiöser, dynamischer Vorgang, eine ständige Suche.

Religion stellt den Rahmen für die Suche des Herzens bereit, in ihm gibt es unzählige Wege des Suchens; aber auf jeden Fall bleibt diese bewusste Suche keinem Menschen erspart. So oder so: unser Herz - als Metapher für unser Innerstes - ist unruhig, bis es findet – ja, bis es **was** findet?

Der Gottesbegriff wird und wurde so oft missbraucht.

Viele sind verwirrt und wissen nicht, worum es bei der *Suche nach Gott* eigentlich geht. *Gottsuche* und *Sinnsuche* liegen prinzipiell am gleichen Weg. Zumindest hierin können wir auch mit Zweiflern und Agnostikern übereinstimmen: wenn wir etwas sinnvoll finden – Sinn darin - kommen wir zu Ruhe. Die Ruhe liegt schließlich auch in unserem unruhigen Herzen. Ein Widerspruch?

Die Tiefen des Herzens sind unauslotbar, weil sie die unauslotbaren Tiefen des göttlichen Lebens in uns sind. Das Herz, das schließlich in Gott oder im Sinn Ruhe findet, ruht in seiner eigenen unauslotbaren Tiefe.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Sinn ist nicht „etwas“ unter „anderem“. Man könnte Sinn vielmehr mit Licht vergleichen, in dem wir alles andere überhaupt erst sehen. So ähnlich wie es in Psalm 36,9 gemeint wird:

*„Denn bei dir ist der Brunnquell des Lebens, und in deinem Lichte schauen wir Licht.“*

Wir sind in religiösem Vokabular gelandet. Dankbarkeit führt das Herz aus der Ruhelosigkeit, sozusagen vom Elend der Entfremdung (von Gott und der Welt) zur Freude des Einsseins mit sich selbst, mit allem was es gibt, mit Gott.

Wenn das geschieht, sind wir mitten im Gebet, dem Dialog mit Gott. Wir sind damit in einer Spiritualität, die wir „volle Lebendigkeit“ nennen können. Sind wir dann nicht dort, wonach wir uns sehnen? Dankbarkeit führt zur vollen Lebendigkeit.

Fassen wir zusammen, wie kommen wir zu diesem Schluss? Gehen wir vom Alltag unseres Lebens aus, dann müssen wir die gelegentliche Erfahrung von Dankbarkeit zu einer ständigen Haltung in allen Situationen unseres Lebens machen.

Das fällt uns umso leichter, je mehr und öfter wir Gipfelmomente unseres Lebens präsent halten, in denen uns das Erkennen des Gegebenen als Geschenk dankbar bewusst wurde. Dieses Bewusstsein können auch Menschen pflegen, die Gott, den Geber nicht kennen wollen.

Das heißt, dazu müssen wir nicht „gläubig“ sein im Sinne eines Glaubensbekenntnisses von Glaubenssätzen, sondern gläubig im Sinne von *Vertrauen*. Das hat auch Jesus stets mit „Glauben“ gemeint, wenn er auf den Glauben eines Menschen zu sprechen kam. *„Dein Glaube (dein Vertrauen) hat dir geholfen“* sagt Jesus immer wieder, wenn er Menschen geheilt hat.

Abraham hatte keine ‚Glaubenssätze‘, sondern nur das tiefe Vertrauen und die Verbindung (Religion) zu Gott. Wichtig ist, dass wir wie Abraham nicht nur vom Glauben reden, sondern dass wir entsprechend „handeln“.

Es nützt auch nichts, es nur dem Abraham gleich zu tun, sondern wir müssen in diesem Vertrauen (Glauben) **selber weitergehen**. Wir müssen sozusagen unser eigener Abraham werden, denn Gott hat jedem Menschen seinen Namen gegeben, oder: „Wir müssen dem Evangelium unser Gesicht geben“ wie es Bischof Hans-Georg Koitz in einem Papier zum Apostolischen Schreiben von Papst Franziskus „*Evangelii gaudium*“ treffend schreibt.

## Dankbares Leben ist ein Weg zum Heilwerden der Welt

Nun werden wir sagen: es gibt aber doch Situationen, in denen wir nicht dankbar sein können!

Das kann jeder bestätigen. Und doch gibt uns jede schwierige Situation - wie Krankheit, Schmerzen, ein Unglück, erlebte Ungerechtigkeit usw. – **Gelegenheit, in jedem einzelnen Moment** zu einem positiven Blick in Dankbarkeit, da müssen wir durch - und werden dadurch gestärkt.

Im Augenblick können wir immer dankbar sein.

Wenn wir zurückschauen auf unser Leben, werden wir feststellen: Beschwerden, Zusammenbrüche und Krisen wurden zum Ansatzpunkt und Ausgangspunkt für Neues, oft für das Beste in unserem Leben.

Wenn wir in solchen Situationen Furcht und Angst bekommen, dürfen wir an die häufige Aufforderung des Evangeliums erinnern: „Fürchtet euch nicht, habt keine Angst“ - das bedeutet: kommt aus der Beengung und vertraut auf mich.

Die echte Dankbarkeit ist: „danke“ sagen, wenn man noch gar nicht weiß, was im Geschenk ist - im Vertrauen, es ist und tut gut. Das verlangt allerdings Mut. Das Vertrauen, also der Glaube muss immer nur ein Stück größer sein als der Mut.

Wenn wir daher **so** leben lernen, wird unser Leben zu einem ständigen Gespräch mit Gott. Gott spricht nämlich zu uns mit den Worten seiner Geschenke: etwa der Natur, eines Apfels oder auch einer Begegnung. So sagt Gott zu uns: „*Ich liebe dich!*“

Das soll nicht ‚schön reden‘ sein, sondern tiefe Einsicht erklären.

Wenn Jesus am Ölberg zum Vater betet: „*Lass diesen Kelch an mir vorübergehen, aber nicht mein, sondern dein Wille geschehe*“ (Matt 26,39), dann bezeugt dies den wahren Glauben, das Vertrauen im Angesicht des Todes, wozu jeder Mensch früher oder später gelangen muss.

Daher dürfen wir sagen: nehmen wir unsere Ängste als Herausforderung an, sie führen uns im Vertrauen weiter. Haben wir also keine Angst vor der Angst! **Sondern feiern wir unser Leben in Dankbarkeit!**

### Gebet

*Gott - du unser mütterlicher Vater!*

*Wir danken dir für jeden Tag unseres Lebens:*

*Für all das, mit dem du ununterbrochen zu uns sprichst.*

*Befreie uns von unseren Ängsten und gib uns ein vertrauensvolles, mutiges Herz.*

*Lass uns deine Liebe immer spüren - bis an das Ende unserer Tage.*

**Amen.**

### Anhang zum Mitnehmen und Nachdenken:

In jedem Augenblick wird uns alles, was es gibt, neu geschenkt, und wir können es in Dank verwandeln. Das Wesen göttlicher Schöpfung ist Geschenk, das Wesen menschlicher Schöpfung ist Dankbarkeit. Durch diesen Austausch nehmen wir teil am göttlichen Leben selbst.

*Werft eure Netze noch einmal aus!* Joh. 21

*Euer Kummer wird sich in Freude verwandeln* Joh. 16,20

Jeder Tag ist ein Geschenk - beginne ihn mit Dankbarkeit, mit einem Gebet, einem Kreuzzeichen. Auch im Leid gibt es in jedem Augenblick Gelegenheit zur Dankbarkeit. Wer so in den Tag geht, wird freundlich hineingehen. Und wir wissen, wie ansteckend Freundlichkeit ist... Oft genügt ja schon ein Lächeln für meinen Menschen gegenüber von mir, und alles ändert sich.

Dankbarkeit äußert sich auch im Gottesdienst. Aus Freude und Dankbarkeit geben wir uns Gott hin - öffnen wir uns ihm.

Sinn - Dankbarkeit - Barmherzigkeit

Das Leben hat mehr uns, als dass wir das Leben haben.

### Literatur:

David Steindl-Rast:

- Fülle und Nichts
- Common Sense
- Achtsamkeit des Herzens
- Einfach leben – dankbar leben