

## Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude

Neulich war es wieder soweit: Meine Fenster waren von den Frühlingsstürmen und Regenfällen der vergangenen Wochen so schmutzig geworden, dass es nötig wurde, sie zu reinigen. Seit einiger Zeit lasse ich das von einem Fensterputzer erledigen, der das sehr gut macht: Mit fließenden Bewegungen und großer Sorgfalt reinigt er die Scheiben und Rahmen, legt vorher Tücher auf die Holzböden, damit er mit dem Gemisch aus Wasser und Spülmittel keine nassen Flecken hinterlässt. Die Glasscheiben sind hinterher picobello sauber und ich erfreue mich daran.



Beim Schauen durch das Wohnzimmerfenster auf die Wiesen, Bäume und Pflanzen hatte ich anschließend den Eindruck, als seien ihre Farben kräftiger geworden: das Grün satter, die Blüten farbiger. So, als sei ihnen ein Grauschleier genommen, den der Staub auf meinen Fenstern hinterlassen hatte. Nicht nur nach außen hatte sich die Sicht verändert – es schien mir, als käme auch das Tageslicht klarer hinein und würde meine Wohnung in etwas helleres Licht tauchen.

Da fiel mir das Wort „Seelen-Fensterputzen“ ein, das ich mal gelesen habe: Auch auf unserer Seele legt sich im Laufe der Zeit Staub ab, hinterlässt so manch innerer Sturm seine Spuren, verdunkelt unsere Innenräume. Dafür hilft das „Seelen-Fensterputzen“.

Etwas, das enorm viel Staub bei uns und anderen hinterlässt, ist Unzufriedenheit. Dies kann zu einer Gewohnheit werden, läuft dann automatisch ab und verdüstert unseren Blick auf die Realität. Es kann z.B. sein, dass Menschen gewohnt sind, sich auf das Finden von Fehlern zu konzentrieren. In der Schule, im Beruf – da werden Arbeiten korrigiert und zensiert, Fehler angemahnt, manche Chefs agieren immer noch nach dem Motto „nicht gemeckert ist genug gelobt“. So habe ich mal von folgendem Experiment gehört: Einer Gruppe von Menschen wurden zehn einfache Rechnungen vorgelegt, z.B.:  $10 + 5 = 15$ ;  $17 + 4 = 21$ ;  $18 - 15 = 3$ ;  $27 - 8 = 19$ ;  $36 - 5 = 30$ . Die Frage an die Teilnehmer lautete: „Fällt Ihnen etwas an diesem Blatt auf?“. Alle, wirklich alle, antworteten: „Eine Rechnung ist falsch!“ Niemand sagte „Neun der Antworten sind richtig!“. Mir war es ganz genau so ergangen: Ich hatte mich auf den Fehler in der letzten Rechnung konzentriert. Ist das nicht verrückt? Neun Antworten sind richtig – und „das Haar in der Suppe“ fällt den meisten Menschen auf.

Mir war diese kleine Erfahrung eine Erinnerung daran, dass ich mich mehr auf das konzentrieren möchte, das gut ist und ich merke, wie wohl mir das tut. Ich bin dankbar dafür, dass ich gesund bin, für die Liebe, die ich erfahre und für die liebevollen Gefühle, die ich zeigen kann. Ich bin dankbar für meinen Beruf, in dem ich Menschen unterstütze und mich selbst weiterentwickle, bin dankbar für die vielen netten Nachbarn in meiner Wohnsiedlung, für das Vogelgezwitscher, dafür, dass ich ausreichend zu essen habe und ein „Dach über dem Kopf“. Ich bin dankbar dafür, dass ich in einem Land lebe, in dem es keinen Krieg gibt, ein Land, in dem ich recht sicher leben kann. Auch bin ich dankbar, dass ich meinen Vater in seinem Sterben begleiten, für ihn da sein konnte und mich nun um meine Mutter kümmern kann. Ich bin dankbar für die schweren Zeiten, die ich überstanden und aus denen ich gestärkt hervor gegangen bin.

Vielleicht gewöhnen wir uns an viele Dinge, nehmen sie gar nicht mehr wahr, jedenfalls, solange sie da sind. Doch wenn eine schwere Erkrankung bei sich oder einem geliebten Menschen festgestellt wird, der Partner sich trennt oder der Arbeitsplatz wegfällt und man die Kündigung erhält, wenn der prachtvolle Baum vor dem Haus gefällt werden muss oder die netten Nachbarn ausziehen - dann fällt es manchen Menschen erst auf, wie gut sie es hatten.

Eine weitere Falle sehe ich in dem Wunsch nach mehr, nach mehr Konsum, mehr Anerkennung, nach Geld und Status. Mein Vater zitierte zu passender Gelegenheit früher gern folgendes kleine Gedicht von Wilhelm Busch:

Wonach du sehnlich ausgeschaut,  
Es wurde dir beschieden.  
Du triumphierst und jubelst laut:  
Jetzt hab ich endlich Frieden!  
Ach, Freundchen, rede nicht so wild,  
Bezähme deine Zunge!  
Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,  
Kriegt augenblicklich Junge.

Eine weitere Falle ist das Vergleichen. Das wäre nicht schlimm, wenn wir uns mit denen vergleichen, denen es schlechter geht als uns. Das könnte unsere Zufriedenheit sogar steigern. Doch meist vergleichen wir uns mit Menschen, denen es unserer Meinung nach besser geht als uns. Dabei schneiden wir natürlich schlechter ab, können nicht mithalten und fühlen Frustration oder Neid. Zufriedenheit wächst dadurch nicht.

Wenn ich Ihnen ein Medikament verschreiben könnte, so stünde auf dem Rezeptblock „Dankbarkeit“. Sie weitet den Blick, lässt positive Gefühle entstehen und verstärkt den Blick für all das, wofür man dankbar sein kann. In dem Sinn ist Dankbarkeit ein „Fensterputzen der Seele“.

Was Sie ganz praktisch dafür tun können?

Wenn Sie etwas bemerken, wofür Sie dankbar sind: Sagen Sie innerlich „danke“. Für die Blumen, die jemand neben dem Baum im Park gepflanzt hat. Für die Sonne, die Ihr Gesicht wärmt. Für all die Bauern, die für unser Essen sorgen. Für den Unbekannten, der die Glasscherben auf dem Radweg weggefegt hat.

Oder auch laut: z.B. zu Ihrem Partner, der den Frühstückstisch gedeckt, das Essen zubereitet, Ihnen den Koffer die Treppe hinunter getragen hat. Zu dem Herrn, der Ihnen an der Kasse im Supermarkt den Vortritt gelassen hat. Zu der Dame, die Ihnen die Tür im Kaufhaus aufhält.



Ein weiterer Vorschlag: Schauen Sie abends noch einmal auf Ihren Tag zurück: Wofür sind Sie dankbar? Notieren Sie sich dies oder tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrem Kind darüber aus. Vielleicht mögen Sie sich ein Glückstagebuch anlegen und all die guten Momente notieren. Sie können sich dafür auch eine Schatzkiste mit Zetteln anlegen.

Auch in schwierigen Zeiten gibt es schöne Momente, gute Erlebnisse. Es tut uns gut, dies zu sehen, unsere inneren Fenster dafür regelmäßig zu reinigen. Zufriedenheit entsteht aus einem Mosaik vieler kleiner, schöner Momente. Dankbarkeit ist, so wie es der persische Dichter Rumi ausdrückte, ein Schlüssel dazu.

Regine Böttcher, 14. Juni 2015