

Dankbarkeit und Freude

Undank ist nicht der Welten Lohn! Dankbare Menschen sind gesünder, sozial belastbarer und weniger egozentrisch. Und Freude ist eine geistig-seelische Tugend, die integraler Bestandteil eines gelingenden Lebens ist. Es sind neben den äußeren Lebensbedingungen die inneren Einstellungen oder Haltungen zu den Ereignissen, die uns geschehen, die darüber entscheiden, ob wir unser Leben als „geglückt“ ansehen können.

Dankbarkeit ist ein Strukturelement der Freude und hat immer etwas mit Bescheidenheit zu tun. Die Geschichte „vom Fischer un syne Frau Ilsebill“ macht uns deutlich, wie es wohl manchen (neidischen?) Menschen geht, wenn sie stets meinen, ihnen stünde mehr zu als sie haben: ihnen ist nichts gut genug, sie können sich über nichts wirklich freuen und wollen immer mehr. Diese ewigen Nörgler, die nur aus der Enge ihres Herzens ständig meckern und glauben, alles besser zu wissen, sind – unangenehm (um es vorsichtig auszudrücken). Dankbarkeit ist – neben Freundlichkeit - das stärkste Bindemittel für zwischenmenschliche Beziehungen. Selbst im emotional- schwachen Austausch von Höflichkeiten schwingt die so wichtige Achtung und Anerkennung des Anderen mit.

Dankbarkeit erfordert Aufmerksamkeit und Reflexion. Es sind die kleinen Dinge des Alltags, die wir – leider – wie selbstverständlich hinnehmen, als müssten sie so sein. Wie viele Menschen wirken täglich daran mit, dass mir mein Tag gelingt? Wie viele Aufmerksamkeiten erfahre ich von Angehörigen, Freunden, Nachbarn, Kunden...? Wie oft erfahre ich Unterstützung, Fürsorge und Hilfe?

Sind wir uns eigentlich bewusst, in welchem Ausmaß wir „von der Welt“ getragen werden? Und: Wer könnte mir für welches Verhalten vielleicht dankbar sein?

Würden wir unsere Aufmerksamkeit mehr auf diese Weltsicht lenken, wären wir automatisch dankbarer. Wir Menschen neigen aber dazu, das, was ich habe oder bin mit dem zu vergleichen, was ich hätte sein können oder was mir „angeblich“ zusteht. Das ist eine ständige Quelle der Unzufriedenheit, des Leidens und des Selbstmitleids. Eine derartige Haltung oder Einstellung lässt Menschen in die Opferrolle sinken – und in der Passivität verharren.

Dankbarkeit verlangt also eine Ahnung davon, dass uns nichts wie selbstverständlich zusteht! Das hat nichts mit Selbstabwertung zu tun. Es ist Bescheidenheit. Etwas erhalten oder geschenkt bekommen zu haben ist die eine Seite. Auf der anderen Seite darf sich der Schenkende glücklich schätzen, geben zu dürfen, da er sich vom Schicksal begünstigt erlebt. Und das darf er in unserem Kulturkreis auch gern zeigen – in aller Bescheidenheit!

Dankbare Menschen erkennen Werte; oder anders: Sie können unterscheiden, was wertvoll und was „Schund“ ist. Ahnen wir noch, dass Millionen von Menschen vor unserer Zeit das Ausmaß an Ordnung, das uns umgibt, geschaffen haben? Unglaublich viele Menschen haben ihr Leben für Ideen wie Freiheit, Gerechtigkeit, Gleichberechtigung, Mitbestimmung usw. eingesetzt. Dichter und Musiker haben gedarbt, um uns Werke von hoher kultureller Bedeutung zu hinterlassen. Wir „nehmen“ diese Errungenschaften als Kulturleistungen meist wie selbstverständlich hin. Und es steht uns gut an, in Dankbarkeit diese kulturellen Errungenschaften zu bewahren, zu ergänzen und weiterzugeben.

Mit der Dankbarkeit ist es, wie bei vielen zwischenmenschlichen Phänomenen, nicht nur einfach. Im seelischen Wechselspiel von Geben und Nehmen darf der Gebende nicht durch die Gabe Macht gewinnen und Schuldgefühle evozieren. Wenn der Beschenkte sich des Geschenkes nicht für würdig glaubt, wird das Geschenk (nach Nietzsche) zu einer „milden Form der Rache“: Der Beschenkte gerät in eine unbefriedigende Abhängigkeit; er kann seine Dankesschuld nicht wirklich abtragen. Denn wir Menschen haben, so wir seelisch gesund sind, ein „eingebautes“ Empfinden für Reziprozität! Wenn man mir Gutes tut, möchte ich meinem Gönner auch – irgendwann - Gutes tun! Anderenfalls kommt es zu einem

„Unterlegenheits-Echo“. Wir müssen also auch ein Geschenk „aushalten“ können. In Japan ist ein Geschenk oft erst dann ein Geschenk, wenn es durch ein Gegengeschenk „ausgeglichen“ ist. Und die schöne Parabel über die Freundschaft zweier Orientalen erzählt: „Der Freund bringt dem Freund als Gastgeschenk einen Vogelbauer mit einem wertvollen Kanari darin. Der Beschenkte bedankt sich herzlich und darf den Käfig öffnen, um dem Vogel die Freiheit zu geben.“

Für eine erfahrene Wohltat bedankt man sich. Manchmal lobpreist man den Wohltäter – und auch hier kann man durch übertriebenen Dank genau das Gegenteil erreichen: Zu dick aufgetragen, verdirbt man die Beziehung. Oder möchte der Gebende die süße Schmeichelei, die öffentliche Huldigung, den ewigen Dank? Dank auszusprechen ist nicht einfach. Etwas anzunehmen ist auch nicht jedermanns Sache. Aber wir können uns wechselseitig Gutes tun. Der „Staat“ gewährt engagierten, verdienten Menschen Dank, indem er Urkunden, „Plaketten“ oder Orden verteilt. Hier geht Dank mit Würdigung einher. Dass hier oft Menschen ausgezeichnet werden, die sowieso schon in der Öffentlichkeit Anerkennung erfahren haben (z.B. in der öffentlichen Verwaltung) ist eher bedauerlich; denn es ist kein besonderes Verdienst, seine Aufgabe z.B. als Bürgermeister oder Abgeordneter ordentlich gemacht zu haben... Wohl aber ist es einer Auszeichnung wert, wenn eine ehrenamtlich-sozial engagierte Frau seit Jahren einen Senioren-Nachmittag o.ä. organisiert. Aber: Es ist eine schwierige Aufgabe, Kriterien für Ehrungen zu erstellen und angemessen zu erfüllen.

Dankbarkeit und Freude hängen auch mit der eigenen Entwicklung zusammen: Immer dann, wenn man das Gefühl hat, jetzt ein Stück weit weiter zu sein als gestern, wenn man die Möglichkeiten der Entfaltung seiner Möglichkeiten genutzt hat, entsteht Zufriedenheit und Freude. Gegenteilige Einstellungen wären Trauer, Hoffnungslosigkeit und Angst. Der Mensch, dem Weisheit wichtig ist, wird sich aber immer bemühen, Hemmungen und Begrenzungen seiner Lebensfreude rasch zu überwinden. Wir haben immer die Freiheit der Entscheidung!

Und eine, wenn nicht die Form der Dankbarkeit ist es, gemeinsam Feste zu feiern. Dankbarkeit ist als „das moralische Gedächtnis der Menschheit“ bezeichnet worden – auch als „Gedächtnis des Herzens“. In der Dankbarkeit kommt die Gesinnung eines Menschen zum Vorschein, der ihm erwiesenes Gutes (auch das von seinen Vorfahren Übernommene!) anerkennt, sich dessen erinnert und es erwidert. Feiern und Feste sind immer Höhepunkte im menschlichen Zusammenleben. Wir erinnern uns ein lebelang an glückliche, gemeinsame Stunden im Kreis liebenswerter Menschen. Erinnerungen sind der Schatz des Alters.

Traurige, resignative Menschen sind meist ohne Dankbarkeit und Freude. Sie neigen zur Ungeselligkeit und zum Pessimismus. (Und Pessimisten küsst man nicht, wie ein einschlägiges Buch sagt).

Keine andere Verfehlung des Gefühls wird so „bestraft“ wie die Undankbarkeit: Oft hat sie den Abbruch der Beziehung zur Folge.

Dr. Knud Eike Buchmann