

Übung in Dankbarkeit

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

(Psalm 103,2)

Die Theologen Dorothee Sölle hat es einmal als eine geistliche Übung bezeichnet, am Tag drei Dinge zu finden, für die man Gott danken kann. Sie schreibt: „Drei Dinge sind manchmal ganz leicht. Und an anderen Tagen fällt es sogar schwer, einen einzigen Grund zum Danken zu finden. Probieren Sie es doch einmal aus!“

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Eine Kollegin schreibt davon, wie sie dieses bewusste Danken in einer persönlichen Krisenzeit regelrecht trainiert habe. Jeden Morgen sei sie damals zum Laufen aufgebrochen und habe sie sich dabei überlegt, wofür sie gerade dankbar sein kann. Und wenn sie etwas gefunden hatte, habe sie laufenderweise nach einem kleinen oder größeren Stein gesucht. Den trug sie dann so lange mit sich, bis sie ihn mitten im Wald auf einer kleinen Lichtung abgelegte mit einem Moment des Innehaltens und Dankens. Es sei mit der Zeit ein richtiger Danke-Steinkreis geworden. Als sie nach einem Jahr, längst war die Krise überstanden und ein neuer Lebensort gefunden, auf die Waldlichtung zurückgekehrt sei, da habe sie das, was sie dort sah, bewegt: Andere Menschen hatten ihre Steine entdeckt und daraus auf dem Waldboden ein großes Herz gelegt. Erst da habe sie gemerkt, wie sehr sich durch das tägliche Danken etwas in ihrem Herzen verändert habe.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Nicht alles, was uns widerfährt, erscheint uns dankenswert. Im Gegenteil: Es gibt Geschehnisse, die wir oft nicht verstehen. Und es gibt eigentlich immer irgendwo die Angst, es könnte nicht reichen, die Sorge, wir schaffen es nicht, wir sind zu wenige, die Kraft ist zu klein, die Probleme zu mächtig.

Aber meine eigene Erfahrung ist: Wenn ich mich trotz dieser Dinge entscheide, mit dem Danken zu beginnen, öffnet sich oftmals eine unsichtbare Tür und ich werde zu einer neuen Sicht auf die Dinge befreit. Mein Blick ändert sich: weg von mir, von meinem Mangel und meinen Unmöglichkeiten, hin zu den Menschen, die mir in alldem hilfreich zur Seite stehen. Und zu Gott, zu seinen Gaben und Möglichkeiten, mit denen er hier und dann auch ewig für mich sorgen will.

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“