

Das Glück der Dankbarkeit

„Danke, Anke“ – wie aus Frust Lust erzeugt werden kann, war der Aufhänger meines letzten Artikels in der Ausgabe 28. Das „DANKE-ANKE-LUST-STATT-FRUST-SPIEL“ war die Brücke zwischen diesen zwei Polen. In dem Spielebeispiel war das Wort „Danke“ zunächst sogar mit einer negativen Assoziation belegt.

Heute geht es darum die positive Wirkung des Wortes „Danke“ zu beleuchten. Wer freut sich nicht über ein „Danke“, wenn man jemandem einen Gefallen getan hat? Und wie ist die Reaktion bzw. das Gefühl, wenn das erwartete „Danke“ ausbleibt?

Es gibt ein Vielzahl von Zitaten zu diesem Thema wie u. a. „Ein Dank, sagt mehr als Tausend Worte“. Ich möchte heute Ihren Blickwinkel von der oberflächlichen Betrachtung des Wortes „Danke“ auf seine tiefere Bedeutung lenken, das heißt darauf, welchen Unmut wir beim Ausbleiben eines angebrachten „Danke“ empfinden bzw. welche Dankbarkeit wir in anderen Fällen von Herzen fühlen könn(t)en.

Besonders schön finde ich in diesem Zusammenhang den Spruch von David Stendl-Rast:

„Nicht das Glück macht uns dankbar, sondern die Dankbarkeit macht uns glücklich“.

Für mich bedeutet dieser Spruch, immer wieder mal innezuhalten und zu überlegen was einem im Moment an Gutem widerfährt und was alles in Ordnung ist. Vieles was gut ist, wird häufig als selbstverständlich betrachtet und aktuelle Probleme treten mit hoher Dominanz in den

Vordergrund. Problemfokussierung anstatt Lösungsorientierung ist ein Thema, insbesondere in der westlichen Welt.

Bemerkenswert ist ein Vergleich zu Ländern, die deutlich ärmer sind als wir und dennoch mehr Freude ausstrahlen. Im Königreich Bhutan gibt es beispielsweise als Alternative zum Bruttoinlandsprodukt das „Bruttonationalglück“. Das Recht auf Glück wurde sogar in die Verfassung aufgenommen.

In einem Kapitel des Buches „Hektors Reise und die Suche nach dem Glück“ wird eine Situation beschrieben, in welcher der Protagonist Hector auf einen erfolgreichen Freund wartet, der anschließend gestresst von der Arbeit kommt. Während Hector in einem Cafe gegenüber des Hochhauses auf seinen Freund wartet, beobachtet er einige Frauen, die sich am Fuße des Hochhauses auf Picknickdecken zusammen aufhalten und Spaß zu haben scheinen. Neugierig geworden, um wen es sich hierbei handelt, geht er rüber zu den Frauen und erfragt die Hintergründe ihres Zusammentreffens. Wie sich herausstellt, handelt es sich um Reinigungskräfte des Hochhauses, die heute ihren freien Tag haben. Sie freuen sich darüber, diesen freien Tag gemeinsam mit ihren Freundinnen zu verbringen. Als Hector sie verlässt kichern sie.

Wann haben Sie das letzte Mal einen freien Tag in Freude verbracht und waren dafür dankbar?

Bald steht schon wieder die Weihnachtszeit an und danach das neue Jahr. Aus meiner Sicht ist das eine besonders gute

Zeit zum Nachdenken über all die Dinge, für die wir „Danke“ sagen können. Die Weihnachtszeit wird auch gerne „Zeit der Besinnlichkeit“ genannt.

Nutzen Sie die Zeit für Begegnungen mit Freunden und Familie oder auch Nachbarn z. B. zum Adventskaffee, zum Weihnachtsessen oder ähnlichem. Diese schönen Anlässe geraten manchmal durch den teils üblichen „Weihnachtsstress“ in die falsche Ecke der Wahrnehmung. Das heißt, wir erfreuen uns nicht an der Begegnung, sondern empfinden diese sogar als Last. Achten Sie bewusst darauf, dass Ihnen das in diesem Jahr nicht passiert.

Wer bestimmt eigentlich, das „Weihnachtsstress“ üblich ist? Und wer hat überhaupt das Recht dazu, bzw. wem geben wir dieses Recht? Ist da ggf. ein innerer Schweinehund oder etwas Ähnliches unterwegs?

Damit befasse ich mich beim nächsten Mal unter der Überschrift „Gute Vorsätze – Wer braucht das schon?“ Ich wünsche Ihnen in diesem Jahr eine besonders dankbare Adventszeit.

Mit herzlichen Grüßen
Joachim Romes

PS:

Haben sie den Artikel zum „DANKE-ANKE-LUST-STATT-FRUST-SPIEL“ verpasst oder haben Sie eine eigene Geschichte, wie Sie aus Frust Lust erzeugt haben? Lassen Sie es mich wissen und senden Sie mir eine Mail an: joachim.romes@alea-koeln.de. ■