

Von der Kunst, dankbar zu sein

Dankbarkeit hilft uns, Schönes zu genießen und mehr im Moment zu leben. Bestseller-Autor Pierre Stutz über eine Lebenshaltung, die froh und zufrieden macht

JETZT sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen!“, schreibt Peter Ustinov humorvoll. Ein inspirierender Gedanke, der uns eine Spur zur Lebenskunst der Dankbarkeit eröffnen kann.

Jeden Morgen, in leichten und in schweren Zeiten, spreche ich beim Aufstehen laut dieses befreiende Wort „Danke“ aus, manchmal ergänzt durch „merci la vie“ oder „ich danke dir mein schöpferischer Gott für das Geschenk meines Lebens“. Im tiefen Ein- und Ausatmen kann ich an Leib-Geist-Seele meine Dankbarkeit ganzheitlich ausdrücken. Es gibt jeden Tag unendlich viele Möglichkeiten, in die

Kraft der Dankbarkeit einzutreten. Sie zeigt mir auf, dass ich vielen Menschen, der Schöpfung, dem heilenden Lebensatem viel verdanke.

*Beim Aufstehen
einen Moment innehalten
Das Leben lächelnd begrüßen
dankbar einfach sein dürfen*

In Begegnungen mit jungen syrischen Flüchtlingsfamilien, die nur mit einem Koffer aus einem grausamen Kriegsgebiet aufgebrochen sind, kann ich lernen, noch dankbarer zu sein für meine Gesundheit, meine Wohnung, meine Arbeits- »



Nichts ist selbstverständlich! Wir dürfen staunen und dankbar sein für die Fülle des Lebens.

stelle, das Essen, meinen Freundeskreis und das Geschenk der Liebe; nichts ist selbstverständlich! Wer die Lebenskunst der Dankbarkeit jeden Tag kultiviert, der erahnt ein Aufgehobensein in einem größeren Ganzen und der kostet den Augenblick noch mehr aus. Jetzt ist das Wesentliche schon da. Jetzt kann ich staunen und in Achtsamkeit das Schöne auskosten und genießen.

Mitten im Alltag eintauchen in ein großes Staunen über die vielen alltäglichen Wunder die zur Dankbarkeit bewegen

Mitten in der Verunsicherung mitfühlend auch mit sich selbst sein nicht im Negativen steckenbleiben dankbar das Schöne sehen

Jetzt kann ich auch in den Herausforderungen des Berufsalltags, im Annehmen einer zerbrechlichen Gesundheit, in Zei-

ten der Verunsicherung und der Krise mir erst recht kleine Momente des Aufatmens gönnen, in denen ich das Wort „Danke“ ausspreche. Ich locke mich und andere gerne zur befreienden Haltung der Dankbarkeit, weil es keine absolute Unabhängigkeit gibt. Deshalb danke ich dem Busfahrer, der Frau an der Kasse, dem Straßenreiniger für ihre Dienste. Zugleich ist es mir wichtig, dass wir uns aus einer inneren Freiheit heraus bedanken. Eine verlogenen-berechnende Dankbarkeit nährt unsere Angst, nicht zu genügen. Es gibt nämlich auch eine ungesunde Dankbarkeit, in der wir uns abwerten, klein machen und andere erhöhen, weil wir ihnen ewig dankbar sein sollten. Im Extremfall entschuldige ich mich durch meine Wortwahl, meine Körperhaltung ein Leben lang für mein Dasein. Schrecklich! Kinder verdanken ihren Eltern sehr viel, Schülerinnen und Schüler ihren Lehrerinnen auch. Eine befreiende Dankbar-

keit erinnert, dass gesunde Beziehungen von Nähe und Distanz, Wertschätzung und Konfliktfähigkeit leben. Geborgenheit und Freiheit heißen die Früchte der Dankbarkeit. Sie nehmen unsere Sehnsucht ernst, geborgen zu sein in einer Gemeinschaft und frei zu sein, seinen ureigenen Weg zu gehen.

Mich verneigen können vor jenen Menschen die meine Einmaligkeit kreativ gefördert haben

Aufrecht-frei noch mehr ein Original sein aus tiefer Dankbarkeit für all die Inspirationen

Der islamische Mystiker Rumi sagt treffend: „Auch in dir ist eine Milchquelle, weshalb melkst du dauernd andere?!“ Damit will er uns zu einem gesunden Selbstvertrauen bestärken, in dem wir unsere

geschenkten Talente dankbar sehen und sie selbstbewusst einbringen, zu eigenem Wohle und zum Entfalten eines Zusammenseins, in dem alle ihre einmalige Würde erfahren können. Dorothee Sölle, die engagierte Mystikerin aus Hamburg, ermutigt ihre erwachsenen Kinder in einem eindrücklichen Brief, Gott manchmal zu loben, nicht immer, das tun nur Schwätzer und Höflinge, sondern in den Momenten, in denen „das Glück ganz von selbst in eine Dankbarkeit fließt“. Sie meint damit Momente, in denen wir erahnen, dass „Gott drin ist“, in der Musik, im Spielen, im gemeinsamen Aushalten von Schmerz, im Verweilen in der Schöpfung und natürlich in der Liebe. Die Lebenskunst der Dankbarkeit lädt uns ein, regelmäßig mitten im Alltag einen Moment die Augen zu schließen, um klarer zu sehen, dass Gott atmet in al-

lem, was lebt. Meditation und Gebet sind dann nicht mehr das Bemühen, Gott zu erreichen, sondern das Aufatmen, schon in ihm zu sein und zu leben.

Dankbar zu mir stehen zu meinen Gaben zu meinen Grenzen

Dankbar mich verbinden mit all den Menschen die weltweit Frieden schaffen

Dankbar den Segen Gottes feiern im staunenden Auskosten der alltäglichen Wunder

PIERRE STUTZ
Der spirituelle Sucher

Unser Autor Pierre Stutz ist davon überzeugt, dass das Leben kostbar wird, wenn man die spirituelle Dimension des Alltags erkennt. Das ganze Leben des Schweizer Theologen ist von der Auseinandersetzung mit dem christlichen Glauben geprägt. Aus diesem Suchen und Ringen sind über 40 Bücher entstanden, die mehr als eine Million mal verkauft wurden. Zuletzt erschien der schöne Geschenkband „Leben ist im Augenblick“. Inspiriert von Wasser und Steinen lädt Stutz dazu ein, das Wunder des Lebens dankbar zu genießen. Mit Fotos von Andrea Göppel. Verlag am Eschbach, 9 Euro.



Genieße den Tag!

GRATIS PROBEHEFT

Nimm dir Zeit, lass dich inspirieren und entdecke in deiner kostenlosen Leseprobe

- faszinierende Geschichten
- ausgewählte Pilgerwege
- bemerkenswerte Persönlichkeiten
- Anregungen für ein bewusstes Leben

www.der-pilger.de/leseprobe

der pilger
MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN
KOLUMNE Anselm Grün
Auf die innere Stimme vertrauen
Wenn wir auf sie hören, ist sie eine wertvolle Ratgeberin und macht uns das Leben leichter.