

10.12.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Es gibt viele gute Gründe zu danken

Menschen sind vergesslich. Wer älter wird, kennt das wahrscheinlich gut. Wo ist denn jetzt schon wieder die Brille? Auf der Nase! Wo habe ich denn bloß mein Handy liegen gelassen? Ein kurzer Anruf bestätigt: Im Bad. Die zermürende Frage: „Was wollte ich noch mal einkaufen?“ Der Zettel liegt leider zu Hause. Es nervt!

Viel zu oft vergessen wir, dankbar zu sein

Aber eigentlich sind das Kleinigkeiten. Was nicht nur nervt, sondern richtig ärgerlich ist: Viel zu oft vergessen wir, dankbar zu sein. Dabei gibt es so viel Grund zu danken. Dafür, in diesem Land geboren worden zu sein. Dafür, zur Schule gehen zu dürfen, in den meisten Fällen frei einen Beruf wählen zu können, ein Dach über dem Kopf zu haben samt warmer Stube. Ich habe genug zu essen, muss einfach nur den Hahn aufdrehen und das Wasser fließt. Ich habe Familie, Freunde, Nachbarn, Bekannte. Alles Geschenke Gottes. Trotzdem muss ich immer wieder daran erinnert werden, ihm dafür zu danken, zum Beispiel mit dem schönen Psalm: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ ([Psalm 103](#)).

"Dem Dankbaren wird alles zum Geschenk..."

Der evangelische Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer schreibt: „Dem Dankbaren wird alles zum Geschenk, weil er weiß, dass es überhaupt kein verdientes Gut gibt. Er unterscheidet darum nicht zwischen Verdientem und Unverdientem, zwischen Erworbenem und Empfangenem, weil in seinen Augen auch das Erworbene Empfangenes, das Verdiente Unverdientes ist.“

Dankbar sein für alles, weil es unverdient ist – das hat viel Potenzial. Das könnte zu einer großen Portion Lebensfreude führen. Und vielleicht auch dazu, andere zu beschenken, aus dem Überfluss heraus, der mir gegeben ist.

Die Kaffeebohnen-Übung

Und was mache ich, um nicht ständig zu vergessen, mich zu bedanken? Da gibt es so einiges, was ich tun kann. Beten zum Beispiel. Oder die Kaffeebohnen-Übung ausprobieren. Morgens neun Kaffeebohnen in die linke Hosentasche gesteckt, abends für jedes positive Erlebnis eine Bohne in die rechte Tasche umschichten. Viele werden überrascht sein, wie viele Gründe es gibt, dankbar zu sein – auch an eher dunklen Tagen.