

18.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral, Fulda

„Danken schützt vor Wanken“

Stabilität ist etwas, das wir oft erst dann schätzen, wenn sie fehlt. Das gilt für unseren Körper genauso wie für unser Leben. Jeder, der schon einmal Rückenschmerzen hatte oder nach einer Verletzung seine Muskeln wieder aufbauen musste, weiß, wie wichtig sie sind. Muskeln geben Halt. Sie tragen uns durch den Alltag und sorgen dafür, dass wir aufrecht stehen und sicher gehen können.

Von der körperlichen zur geistigen Stabilität

Für mich endet dieser Gedanke aber nicht beim Körper. Er führt mich einen Schritt weiter – zur geistigen Stabilität. Ein lieber Kollege hat einmal einen Satz gesagt, der mir bis heute im Gedächtnis geblieben ist: „Danken schützt vor Wanken.“ Je länger ich darüber nachdenke, desto wahrer erscheint er mir.

Dankbarkeit verändert meinen Blick

Dankbarkeit ist nämlich weit mehr als ein höfliches „Danke“. Sie verändert meinen Blick auf das Leben. Wer dankbar ist, nimmt wahr, was ihm geschenkt wird. Ich sehe meine Familie nicht mehr als Selbstverständlichkeit, sondern als ein Geschenk. Ich entdecke meinen Beruf neu und freue mich über die Menschen, mit denen ich zusammenarbeite. Ich nehme meine Freizeit bewusster wahr und genieße die Orte, an denen ich Kraft schöpfen kann.

Dankbarkeit öffnet die Augen für andere

Vor allem aber verändert Dankbarkeit meinen Blick auf die Menschen. Ich nehme ihren Einsatz wahr, ihre Ideen, ihre Gedanken und ihre Talente. Mir wird bewusst, wie viel Menschen zu meinem Leben beitragen. Und das schützt mich davor, zu glauben, ich hätte alles allein geschafft oder wäre der Mittelpunkt der Welt. Dankbarkeit hilft mir, mich selbst als Teil eines größeren Ganzen zu verstehen.

Genau diesen Gedanken finde ich auch in alten Texten und spirituellen Traditionen. Immer wieder laden sie dazu ein, für das Leben dankbar zu sein und sich daran zu erinnern: Mein Leben ist kein Zufall. Ich bin getragen in Gottes Hand.

„Danken schützt vor Wanken“

Ein alter Text aus dem Buch der Psalmen bringt das auf eine einfache Formel: „Wir sind nicht zufällig hier. Gott ist der Schöpfer und wir sind Teil einer großen Gemeinschaft.“ Und er lädt ein: „Kommt mit Dank durch seine Tore, mit Lobgesang in seine Höfe! Dankt ihm, preist seinen Namen! Denn Gott, der Herr, ist gut.“

Ob man das nun als Gotteswort hört oder als menschliche Weisheit liest – die Botschaft bleibt: Dankbarkeit stellt mich in einen größeren Zusammenhang und schenkt Halt.

Und so ist es tatsächlich gut, dass unsere Muskeln dem Körper Halt geben und Dankbarkeit unserem Leben Stabilität verleiht. Probieren Sie es aus! Vielleicht stimmt der Satz meines Kollegen tatsächlich: Danken schützt vor Wanken.