

03.10.2024 um 00:01 Uhr

**hr2 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Andrea Maschke,**

Katholische Pastoralreferentin in Bad Homburg / Friedrichsdorf

## **Dankbarkeit für kleine Dinge – und für große!**

Eine Freundin hat mir zum Geburtstag einen kleinen Abreißblock geschenkt. „Enjoy the little things“ und „Es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die glücklich machen“, steht am Rand in Deutsch und Englisch auf jedem Blatt. Erst habe ich innerlich ein bisschen mit den Augen gerollt: wieder so ein Geschenk, das dann nur rumliegt. Aber jetzt freue ich mich drüber. Ich habe nämlich entdeckt, dass mir dieser Block helfen kann: Immer wieder mal schreibe ich mir darauf auf, was gut gelaufen ist in den letzten Tagen, worüber ich mich freue, eben auch Kleinigkeiten.

Dass das Vorderlicht am Fahrrad wieder funktioniert,  
dass ich jemanden getroffen habe, den ich lange nicht mehr gesehen habe und dass es ihm gut geht,  
dass die Paprikas auf dem Balkon endlich gelb werden,  
dass ich es endlich geschafft habe, zum Zahnarzt gehen, wovor ich mich die ganze Zeit gedrückt hatte.

### **Aufschreiben hilft**

Wieso mir das Aufschreiben hilft: Ich neige immer wieder zu Unzufriedenheit und Resignation. Dann wird mir alles zu viel und ich sehe bergeweise Probleme. Und wenn ich mich umsehe, dann glaube ich: Ich bin da nicht die Einzige. Probleme lösen sich normalerweise nicht mit Schwarzmalerei oder Resignation, im Gegenteil. Eigentlich weiß ich das ja. Und da kommt die Dankbarkeit ins Spiel – denn das bewusste Schauen auf das, was gut ist und klappt, Kleines und Großes, lässt mich dankbar sein, aber auch handlungsfähiger.

## **Nicht den Tag vermiesen lassen**

Das ist manchmal auch Thema bei den Gottesdiensten und Begegnungen in den Altenheimen, in denen ich arbeite. Da ist uns aufgefallen: Ein doofer Spruch oder ein abfälliger Kommentar tut weh und kann mir den Tag oder auch zwei vermiesen. Auf der anderen Seite kann mir ein kurzes gutes Gespräch, eine wertschätzende Bemerkung oder ein aufmunternder Blick den Tag retten und neue Kraft geben... und ist ein Grund zur Dankbarkeit.

In diesen Tagen wird in den Kirchen, aber auch in vielen Kommunen, Erntedank gefeiert: Danke für die Ernte, für alles, was wächst. Christen und Christinnen danken da gleichzeitig Gott, dem Schöpfer, und allen Menschen, die für die Ernte gearbeitet haben, regional und weltweit.

## **Tag der Deutschen Einheit**

Und: Heute ist der 3. Oktober, der Tag der Deutschen Einheit. Der große Festakt dazu findet dieses Jahr in Schwerin, der Hauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern, statt. Und auch wenn es nicht ausschlaggebend war für die Wahl dieses Termins: Ich empfinde es als passend, dass der Tag der deutschen Einheit immer in der Nähe von Erntedank liegt.

Ich erinnere mich an die Dankbarkeit und die Freude damals vor 34, bzw. fast 35 Jahren, die Atmosphäre der Offenheit und das Staunen darüber, dass ein geeintes Deutschland überhaupt möglich ist. Und ich weiß auch noch, wie viel Bewunderung ich denen gegenüber hatte, die sich für eine Öffnung eingesetzt und dafür einiges riskiert haben, etwa der Bürgerrechtler und Pfarrer Friedrich Schorlemmer, der vor kurzem in Berlin gestorben ist.

## **Schauen, was sich zum Guten verändert hat**

Heute gibt es in unserem Land ja eine große Verunsicherung, aber auch Ärger und Angst, die sich leider manchmal in Hass entladen. Ich finde, der Tag der Deutschen Einheit könnte eine Gelegenheit sein, zu schauen, was gut ist, was sich zum Guten verändert hat in diesen Jahren, und aus diesem Dank Kraft für die Zukunft zu schöpfen.