



Samstag, 06. Juni 2026, 15:59 Uhr
~20 Minuten Lesezeit

Die verdankte Welt

Wir bekämpfen das „Böse“ nicht, indem wir blind für all das Gute sind, was sich uns im Alltag zeigt.

von Roland Rottenfußler

Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (Heide Pinkall, noamgalai, Erin Durant, Paula VV, MaskaRad)

Die buschig-rote Pfingstrose im Nachbargarten. Die Sonne, die sie ins rechte Licht setzt. Der Kaffee, den wir bei der Bildschirmarbeit schlürfen. Der Stuhl, auf

dem wir währenddessen sitzen. Und das Buch, das uns geistige Nahrung bietet: Für so gut wie nichts, was wir in der uns umgebenden Welt vorfinden, sind wir selbst die Ursache. Und sogar die Gedanken in unserem Kopf wären nicht möglich ohne die sprachschöpferische Arbeit unserer Vorfahren, die Einflüsse unserer Eltern und Lehrer, die unzähligen weltanschaulichen Impulse, die durch uns hindurchgeflossen sind. Dankbarkeit für all das ist mehr als angemessen. Und doch haben viele von uns die ungute Angewohnheit, sich gerade auf das zu fokussieren, was fehlt oder was nicht passt. Dankbarkeit ist mehr als eine naive Form der Anpassung an die Realität. Sie ist die Grundlage dafür, im Leben Glück erleben zu können. Ein Denker, der Dankbarkeit zu seinem Lebensthema gemacht hat, ist der fast hundert Jahre alte Benediktiner-Mönch David Steindl-Rast. Er schrieb: „Nicht das Glück macht uns dankbar, sondern die Dankbarkeit macht uns glücklich.“ Politisch kritische Menschen entwickeln da leicht eine Abwehrhaltung: Lähmt Dankbarkeit nicht unseren revolutionären Elan und spielt sie nicht jenen in die Hände, die vom menschenfeindlichen Status quo profitieren? Der Autor empfiehlt hier, zu differenzieren. Wir schaffen nicht unbedingt eine bessere Welt, indem wir zulassen, dass sich unser Seelenzustand mehr und mehr verschlechtert. Merz, Trump oder Netanjahu werden von ihrem destruktiven Tun nicht ablassen, weil wir – in düstere Grübelei versunken – die Vogelstimmen draußen überhören. Wir müssen nicht dankbar sein über das Unglück, aber wir können dankbar sein im Unglück und so unseren Geist ein Stück weit unabhängig machen von all den auch politisch inszenierten Katastrophen.

Infolgedessen ist zwar nicht „alles gut“; aber wir spinnen das Stroh der Zumutungen des Lebens zum Gold eines ausgeglichenen, liebevollen Gemüts.

„Ist das nichts – dieser Sonnenstrahl auf deiner Haut“? Udo

Jürgens wollte 1979 das ultimative Lied für eine positive

Lebenseinstellung kreieren. „Ist das nichts?“

([https://www.youtube.com/watch?v=-dPxjGxBesk&list=RD-](https://www.youtube.com/watch?v=-dPxjGxBesk&list=RD-dPxjGxBesk&start_radio=1)

[dPxjGxBesk&start_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=-dPxjGxBesk&list=RD-dPxjGxBesk&start_radio=1))“ ist ein fiktiver Dialog mit einem jungen

Menschen, der an der Realität verzweifelt. „Du sagst, du siehst

wirklich in nichts einen Sinn. Und dann wirfst du alles hin.“ Als

Heilmittel empfahl der große Schlager-Chansonnier die Besinnung

auf die einfachen Dinge des Lebens – auf das, was wir oft nicht

bemerkten, weil wir es für selbstverständlich halten. „Ist das nichts,

dass du weißt, wo du schläfst heute Nacht?“ „Ist das nichts, dass du

sagen kannst: Ich esse mich satt?“ Und so weiter. Schließlich das

Resümee: „Hör mir zu, meinst du nicht, du es wär‘ endlich Zeit für

ein bisschen Dankbarkeit?“ Es klingt etwas belehrend und natürlich

schnulzig. Aber ich kann nicht umhin, zu denken: Ganz unrecht hat

er nicht.

Jürgens und sein Textdichter Wolfgang Hofer lösen einfache

Geschehnisse des Alltags aus dem Kontext scheinbarer

Selbstverständlichkeit heraus, rahmen sie quasi ein und lassen sie

leuchten. Ein Sonnenstrahl auf meiner Haut – das ist doch eine

wunderbare Sache! Interessanterweise zählt das Lied eine Reihe von

positiven Faktoren auf, die uns nicht ohne Weiteres

abhandenkommen können. Sie könnten sogar Teuerungen und

schlechte Regierungen überstehen – jedenfalls bis zu einem

bestimmten Grad. Wir lernen im übertragenen Sinn „den Pfennig zu

ehren“, so dass wir auf den „Taler“ entweder emotional nicht mehr

angewiesen sind oder ihn, wenn wir ihn doch besitzen, doppelt wertschätzen können.

Das Wunder eines Apfelbaums

Wenn wir uns die gängigen Vorstellungen der Religionen vom „Paradies“ anschauen, dann stoßen wir immer wieder auf folgende Ingredienzien: eine schöne Landschaft, strahlendes Wetter, pralle Früchte und andere wohlschmeckende Nahrungsmittel, viele Blumen und blühende Bäume, frisches Wasser, manchmal auch architektonisch ansprechende Gebäude ... Es sind alles Dinge, die es auch in unserer Realität gibt.

Wenn wir also in unserem Erdenleben erlernt haben, diese Geschenke wertzuschätzen oder auch nur zu sehen – warum sollten sie uns dann im „Paradies“ glücklich machen? Würden wir nicht auch dort das Schöne übersehen und jeweils nach dem gieren, was wir gerade nicht haben?

In der Realität sind Highlights vielleicht dünner gesät. Zumindest die Blüten sind nicht rund ums Jahr verfügbar. Gerade die Zeit zwischen April und Juni bietet aber eine Fülle lebenswerter Eindrücke. Am 1. Mai 2026 war strahlendes Wetter und ich nutzte die Gelegenheit zu einer langen Tour mit dem E-Bike. Was mir dabei besonders auffiel, war die große Zahl blühender Apfelbäume in den Gärten unserer Kleinstädte. Apfelbäume gehören zu meinen Lieblingspflanzen. Ihre Knospen sind – anders als bei Birn- und Kirschbäumen – rosa, mit dem Aufblühen überwiegt dann das Weiß. Apfelbäume haben oft mit hellgrünem Moos bewachsene Äste, die knorrig und gezackt wirken, als hätten sie im Wachstumsprozess häufig die Richtung gewechselt. Dies kontrastiert reizvoll mit der lieblichen Ausstrahlung der Blüten.

Eine Landschaft, in Liebe gestaltet

Und dann natürlich das Wichtigste: All das läuft auf die Entstehung saftiger Äpfel zu, die im Frühherbst oft rot leuchten wie Christbaumkugeln. Sie sind sicher eine der vielseitigsten Früchte in Mitteleuropa und eine derer, die dem Menschen, was Qualität und Quantität betrifft, am meisten gegeben haben: Äpfel roh, mit oder ohne Schale. Apfelsaft naturtrüb. Apfelmus. Apfelpfannkuchen. Apfelkücherl. Gedeckter Apfelkuchen mit Sahne. Apfelmus oder Cidre mit leichtem Alkoholgehalt. Apfelessig im Salat ... Eine solche Aufzählung mag vielen im Zusammenhang mit politischem Journalismus skurril vorkommen. Aber das Resümee aus allem ist: Ich habe an diesem 1. Mai Dankbarkeit empfunden dafür, dass es, seit ich denken kann, Apfelbäume in meinem Leben gibt.

Die Präsenz der Bäume in den Vorgärten, ergänzt auch durch Fliederbüsche, Blauregen, Akeleien und andere Zierpflanzen, war berauschend und erweckte den Eindruck einer unerschöpflichen Fülle. Jeder dieser Apfelbäume, so ist anzunehmen, wurde von einem Menschen gepflanzt – letztlich aus Liebe und Wertschätzung für den Baum und aus dem Wunsch heraus, ihn als Lebensbegleiter immer bei sich zu haben. Die wenigsten Exemplare dürften „von selbst“ aus den Apfelkernen gewachsen sein. All diese Menschen haben also eine Vorliebe mit mir gemeinsam, können daher nicht durch und durch schlecht sein – auch wenn viele von ihnen Friedrich Merz gewählt haben.

Die gestaltete Landschaft ist auch ein Spiegel vieler liebevoller Einzelseelen, die sich mit Fruchtbarkeit und Schönheit verbinden möchten.

So war jedenfalls meine Empfindung bei dieser Mai-Radtour.

Ein „Rezept“ für Zufriedenheit

Eine Sache als bemerkenswert und somit nicht mehr als selbstverständlich zu empfinden – das wäre geradezu ein „Rezept“ für Zufriedenheit. Sollte man Dankbarkeit also nicht kultivieren und sie zu einer ständigen Lebenshaltung machen, anstatt sie seltenen Ausnahmesituationen zu überlassen? Einer, der sein Leben lang über Dankbarkeit nachgedacht und sie auch praktiziert hat, ist der Benediktiner-Mönch und Zen-Lehrer David Steindl-Rast, der am 12 Juli 2026 hundert Jahre alt wird. Ich kann nicht sagen, ob Steindl-Rast alles, was er „predigt“, in der Realität einlösen kann. Wann immer ich ihn aber vor der Kamera beobachte, scheint Bruder David von einem stillen Glück durchdrungen zu sein. Zumindest strahlt er Ausgeglichenheit und Zufriedenheit aus.

Bei einem Interview, das er dem Kanal [„Greatful Living“](https://www.youtube.com/watch?v=slZzT5fcFsM) (<https://www.youtube.com/watch?v=slZzT5fcFsM>) gab, fragte ihn der Moderator: „Wofür sind Sie persönlich denn dankbar?“ Darauf David Steindl-Rast:

„Augenblick für Augenblick für was immer kommt. Jetzt im Augenblick bin ich dafür dankbar, dass wir miteinander sprechen können, dass ich einen interessanten Gesprächspartner habe, dass wir an einem so wunderschönen hölzernen Tisch sitzen, dass wir reines Wasser haben, das man trinken kann – ich reise manchmal in Länder, wo man das Wasser nicht trinken kann oder überhaupt kein Wasser findet –, für alles, was immer der gegenwärtige Augenblick bringt. Nur atmen zu können ...!“

Dankbar zu sein für den Tisch, an dem man sitzt, für einen Schluck klaren Wassers oder für den Atemzug, den man gerade nimmt – das geht noch über die Bewunderung für die Apfelblüte hinaus, die ja nicht zu jeder Jahreszeit präsent ist.

Reinhard Meys Butterbrot

Diesen Bedürfnis-Minimalismus hat auch Reinhard Mey immer wieder charmant in Worte gefasst und damit quasi die Augen für die „kleinen Freuden“ geöffnet. Wie in einem Lied, das er ausschließlich einem Butterbrot widmete

(https://www.youtube.com/watch?v=9FloBhCa6mA&list=RD9FloBhCa6mA&start_radio=1):

„Ich packte es aus, es duftete betörend,
Noch die warme Backstube heraufbeschwörend.
Die knusprige Kruste splitterte, lustvoll biss ich hinein ...“

Die Kunst ist, gelangweiltes Für-selbstverständlich-Halten in Staunen zu verwandeln, das dann wieder in eine stille und unspektakuläre, jedoch wärmende Form der Liebe zum „Gegebenen“ übergeht.

David Steindl-Rast hat dem Thema ein ganzes Buch gewidmet: „Dankbarkeit. Das Herz allen Betens.“ Es bietet auch Menschen, die nicht von der Existenz (eines) Gottes ausgehen, reichlich Anregungen für Lebenskunst. Eine Schlüsselqualifikation, um glücklich zu werden, ist demnach das Staunen.

Der Weg des Staunens

„Mehr und mehr Menschen sehnen sich nach einer neuen Art, die Dinge zu betrachten. Wenn sie den Weg des Staunens finden, dann wendet sich die Not, ungeahnte Welten öffnen sich.“

Er fährt fort:

„Unsere Augen öffnen sich diesem Überraschungscharakter unserer

Welt im gleichen Moment, da wir aufwachen und aufhören, alles als selbstverständlich zu erachten.“

Als Beispiel nennt Steindl-Rast eine Pflanze, die im Jahreszyklus noch früher erscheint als die Apfelblüte und so symbolisch für die Überwindung der Kälte und Farbarmut steht:

„Eine einzige Krokusblüte sollte genügen, um unser Herz davon zu überzeugen, dass der Frühling – gleich wie vorhersagbar er sein mag – irgendwie ein Geschenk ist, unentgeltlich, gratis, eine Gnade.“

Entscheidend ist dabei, dass man nicht nur das „Sensationelle“ wertzuschätzen weiß, sondern auch das sich zuverlässig Wiederholende, welches gerade dadurch unserem Leben ein Gesicht verleiht. Krokusse, die ab Februar schon in Goldgelb, Weiß oder Dunkellila erscheinen, sind Pioniere, die sich in einer noch unwirtlichen Umgebung behaupten müssen. Häufig werden sie von spätem Frischschnee bedeckt, entwickeln dann aber eine Eigenwärme, die ihnen hilft, zu überdauern, während der Schnee abtaut. Krokusse symbolisieren somit auch jene Menschen, die sich vorwitzig hervorwagen, auch wenn ihnen die Zeitstimmung noch „feindlich“ gesonnen scheint.

„Wir können lernen, unseren Sinn für Überraschungen nicht nur durch das Außergewöhnliche anklingen zu lassen, sondern vor allem durch einen frischen Blick für das ganz Alltägliche. ‚Natur ist niemals verbraucht‘, sagt Gerard Manley Hopkins und preist Gottes Größe. ‚Ganz tief in den Dingen lebt eine köstliche Frische.“ (David Steindl-Rast)

Die Unfähigkeit, sich als Beschenkter zu erkennen

So David Steindl-Rast in seinem Buch. Er sieht den Menschen im Wechselspiel mit der Welt nicht als den „Macher“, sondern im Gegenteil als den Empfänger, den Beschenkten. „Aufgeweckt durch Überraschung können wir entdecken, dass das, was wir eine ‚gegebene‘ Welt nennen, wirklich gegeben ist. Denn wir haben sie weder gemacht noch verdient.“ So enthüllen Formulierungen, die wir meist eher unachtsam verwenden, einen philosophischen Sinn: „Eine gegebene Situation.“ Die Frage, ob wir die Welt „verdienen“ – oder sogar eine bessere –, ist eine moralische und schwer zu beantworten.

Ebenso die Frage, ob dem „Gegebenen“ auch ein „Geber“ gegenübersteht. Auch David Steindl-Rast vermeidet – was bei einem Benediktiner überraschen mag – das Wort „Gott“. Lieber spricht er von „dem Geheimnis“ und lässt die Natur jener schöpfenden, schenkenden Kraft somit offen. Leider ist die Haltung vieler Menschen, die eher unbewusst durchs Leben gehen, durch Selbstüberschätzung geprägt.

„Warum ist es so schwierig, ein Geschenk als Geschenk anzuerkennen? Der Grund dafür ist dieser: Wenn ich zugebe, dass etwas ein Geschenk ist, dann gebe ich auch meine Abhängigkeit vom Geber zu.“

Wer ist der „Geber“?

Die Sache mit dem „Geber“ ist der Knackpunkt, weil sich in dieser Frage eine Kluft zwischen religiösen und nichtreligiösen Menschen auftun kann. Wir kommen einem Kompromiss am ehesten durch die passive Satzkonstruktion näher: Uns wird etwas gegeben. Wir sind Empfänger. Dank bedeutet zunächst die Anerkennung dieser Tatsache. Angewandt auf das Beispiel der schönen Apfelbäume tut sich nun ein ganzes Feld von „Gebern“ auf. Ein Hobbygärtner hat

den Baum gepflanzt, als dieser noch klein war. Davor hat ihn ein Gartencenter angeboten. Davor wurde er von Profis gezüchtet und veredelt. Wir sind unseren Vorfahren auf jeden Fall zu Dank verpflichtet, weil sie über viele Generationen aus den kaum genießbaren Wildformen (Holzapfel, asiatischer oder europäischer Wildapfel) den Apfelbaum „hochgezüchtet“ und seine Früchte süßer und ertragreicher gemacht haben.

Was davor war, kann man als „Gottes Schöpfung“ verstehen oder auch nur als Gabe „der Natur“, als ein unseren Bedürfnissen entgegenkommendes Resultat des letztlich unbegreiflichen „So-Seins“ des Universums. Zugleich mit dem Essenden hat die Erde Essbares hervorgebracht, zugleich mit dem Hunger Sättigendes, zugleich mit dem für Schönheit Empfänglichen entstand Schönheit.

Dankbarkeit können wir also auch dann empfinden, wenn wir nicht glauben, dass da ein kosmisches Überwesen eines Tages entschieden hat: „Ich erschaffe jetzt einen Apfelbaum.“

Dankbarkeit baut eine Brücke, die den Empfänger mit dem Gebenden und der Gabe verbindet. Sie überwindet die Illusion, dass wir in einer Bauklötzchenwelt als getrennte Gegenstände existieren: dort der Apfel, da der Baumstamm, hier der Mensch. Steindl-Rast schreibt dazu:

„Wenn unser dankendes Empfangen sich der gegebenen Welt völlig öffnet, dann sind wir plötzlich eins. Wir antworten vom Herzen her, von jener Mitte, wo Einheit und Einigkeit walten.“

Segnen, nicht zurückweisen!

So gesehen wird das menschliche Herz sogar zu einer Art Endzweck

der Evolution umgedeutet. Alles läuft darauf hinaus, dass sich das Universum durch das hoch entwickelte Auge und Empfindungsvermögen des Menschen selbst erkennen kann. Und mehr noch: sich lieben kann. Dabei sieht der Benediktiner-Mönch das geschmäckerliche Auswählen – „dies mag ich, jenes nicht“ – als Hindernis auf dem Weg zur vollständigen Erfüllung unseres Daseins.

„Das menschliche Herz wurde zum allumfassenden Lobpreisen und Rühmen geschaffen. Solange wir auswählen und zurückweisen und unser Lob von unserer Billigung abhängig machen, kommt unsere Antwort nur aus halbem Herzen. Unser Herz als Ganzes aber ist mit der ganzen Wirklichkeit in Einklang. Und Wirklichkeit verdient unser Lob. Mit klarem Blick erkennt das Herz den letztendlichen Sinn von allem: Segen. Und mit klarem Entschluss antwortet das Herz mit dem letztendlichen Lebenszweck: Danken, preisen, segnen.“

Dies dürfte für irreligiöse Menschen gewöhnungsbedürftig sein. Auch erhebt sich da bei politisch Denkenden die misstrauische Frage, ob wir denn zu allen „Ja und Amen“ sagen sollen – von der Corona-Maske bis zur Kampfdrohne. „Danken, preisen und segnen“ als Antwort auf die Gräueltaten der Kriege und die oft unfassbaren Leiden vieler Menschen? Ich komme auf diesen dunklen Aspekt später noch zurück.

Ein „trotzdem“ schönes Leben

David Steindl-Rast entwickelte seine Spiritualität der Dankbarkeit jedenfalls nicht aus der Erfahrung eines rundweg reibungslos verlaufenden Lebens heraus. Er verbrachte seine Kindheit in den österreichischen Alpen und entwickelte so schon früh eine große Naturverbundenheit.

Er lernte, das Göttliche im Alltäglichen wahrzunehmen, also quasi das Größte im Kleinsten. Dies half ihm, ein bescheidenes Glück auch ohne „spektakuläre“ Erfahrungen zu empfinden, die erfahrungsgemäß ja nicht von Dauer sind.

Steindl-Rast erlebte den Zweiten Weltkrieg – als Österreich von Hitler „angeschlossen“ wurde, war er 12 Jahre alt – als Zeit der Bewährung unter den Bedingungen des Mangels und der Verfolgung. Er schloss sich dem „Do-Kreis“, einer gewaltfreien Widerstandsgruppe um Pater A. Dolezal, an. Immer wieder erfuhr er mit Hilfe seiner offenbar sehr „resilienten“ Mutter, wie man den Lebensmut auch unter widrigen Umständen nicht verliert, und entwickelte Dankbarkeit für „kleine“ Erleichterungen des Alltags, etwa eine gute, einfache Mahlzeit. 1944 wurde er zur Wehrmacht einberufen, desertierte jedoch nach einem Jahr und tauchte bis Kriegsende unter. Danach betreute er unter anderem sudetendeutsche Flüchtlinge. 1952 emigrierte David Steindl-Rast in die USA und trat bald darauf in das benediktinische Reformkloster Mount Saviour in Elmira im Staat New York ein. 12 Jahre lang lebte er in klösterlicher Abgeschiedenheit, studierte nebenher Theologie und Philosophie.

„Das Leben in all seiner Fülle“

1965 wurde Bruder David von seinem Abt zum Beauftragten für den interreligiösen Dialog zwischen Christentum und Buddhismus ernannt. Er praktiziert seither die Zen-Meditation. Damit wird sein Lebensthema sichtbar: die Synthese aus zwei Welten, die auf den ersten Blick unvereinbar sind. Der Buddhismus ist nach oberflächlicher Lesart eine „Religion ohne Gott“, während das Christentum dessen Existenz zur Glaubensgrundlage hat. Während das Christentum das Grundgefühl einer gütigen Präsenz „hinter“ den Dingen zu vermitteln weiß, schult der Zen-Buddhismus die

Achtsamkeit für den gegenwärtigen Augenblick, ohne sich in metaphysischen Spekulationen über eine „Schöpferpersönlichkeit“ zu ergehen.

Das Leben erscheint im Buddhismus zwar als leidbehaftet, jedoch im Sinne radikaler Unvollkommenheit, Flüchtigkeit und Vulnerabilität. Dem lässt sich durch dankbares Wahrnehmen und Annehmen dessen begegnen, was „trotzdem“ an beglückenden Erfahrungen möglich ist.

Die Vergänglichkeit jeden Glücks wird durch Dankbarkeitsschulung nicht mehr als Wermutstropfen wahrgenommen, sondern als etwas, das dem Augenblick eine Qualität konzentrierter Kostbarkeit verleiht.

Als Summe von David Steindl-Rasts Lebensphilosophie, die sich offenbar in der Praxis bewährt hat, kann dieser Satz dienen: „Was Erfüllung bringt, ist Dankbarkeit, die einfache Antwort des Herzens auf dieses uns gegebene Leben in all seiner Fülle.“ Damit ist Dankbarkeit auch ohne die Annahme eines persönlichen „Schenkens“ möglich und sinnvoll.

Dankbarkeit als „Blume an der Kette“?

Um nun zu Udo Jürgens und „Ist das nichts?“ zurückzukehren: Die Philosophie des Liedes könnte gerade bei politisch wachsamem Menschen Widerstand auslösen. Dieser entzündet sich vor allem an folgender Textstelle: „Dass du lebst, wo die Freiheit ein Wort nicht nur ist – ist das nichts, ist das nichts, ist das wirklich nichts?“ Auch in einer Epoche lange vor Corona, Cancel Culture und Nancy Faeser konnte der Satz naiv wirken. „Wir“ (die Bundesrepublik Deutschland) sind freier als „die“ (die DDR). Daher müssen wir dem Leben und ein bisschen auch dem Staat dankbar sein.

Die gnädigerweise „gewährte“ Freiheit erspart es staatlichen Institutionen, weitere Freiheitsschritte zu vollziehen; die „gewährte“ Möglichkeit, sich satt zu essen, entlässt Kapitalisten aus ihrer Verantwortung, den Arbeitenden wirklich den vollständigen, ihnen zustehenden Anteil am Wohlstand zu geben. Dankbarkeit – das schön tönende Lieblingswort David Steindl-Rasts, könnte so als eine „Blume an der Kette“, wie es Karl Marx ausdrückte, verstanden werden. Als Volksberuhigungsnarrativ: Es ist genug. Mehr braucht es nicht. Danke, Papa Staat!

Ein Sänger und ein Präsident predigen Genügsamkeit

Das mag wie Überinterpretation klingen, angesichts eines harmlosen Positive-Thinking-Schlagers. Allerdings scheint das politische Establishment der Bundesrepublik Deutschland das Lied tatsächlich als ausgestreckte Hand der Populärkultur empfunden zu haben, welche es dankbar ergriff. **Bundespräsident Karl Carstens** (<https://www.spiegel.de/kultur/zitat-a-875c4641-0002-0001-0000-000014330522>) dankte Udo Jürgens im April 1980 persönlich in einem Brief mit folgendem Wortlaut:

„Sehr geehrter Herr Jürgens, über das Lied, das Sie am 16. Februar in der Kieler Ostseehalle in der Sendung ‚Ein Platz an der Sonne‘ gesungen haben, habe ich mich sehr gefreut. Sie haben damit das große Angebot unserer freiheitlichen Ordnung treffend gezeichnet und überzeugend zur Annahme dieses Angebots aufgefordert. Ich möchte Ihnen für dieses Lied recht herzlich danken. Mit freundlichen Grüßen Karl Carstens

Carstens interpretiert die Freiheit – und selbst Sonnenstrahlen, einen Schlafplatz oder etwas zu essen – also als „Angebot unserer freiheitlichen Ordnung“, das Bürger nicht ausschlagen dürften,

wollten sie sich nicht der Undankbarkeit bezichtigen lassen. Hier stellt sich die Frage, ob Dankbarkeit nicht aus Sicht eines kritischen politischen Diskurses kontraproduktiv ist und den Mächtigen hilft, ein dümmlich-zufriedenes Volk zu schaffen. „Du wirst nichts besitzen und du wirst glücklich sein“ ist ein Zitat, das oft Klaus Schwab zugeschrieben wurde, aber wahrscheinlich nicht von ihm, sondern von der dänischen Politikerin Ida Auken stammt, die es auf der WEF-Webseite veröffentlichte.

Ist Zufriedenheit konterrevolutionär?

In Charles Dickens' Roman „Oliver Twist“ bittet der Titelheld den Aufseher eines Waisenhauses um etwas mehr Essen: „Please, Sir, I want some more.“ Dieser Satz galt in der sozialistischen Tradition als vorbildlich für eine erwachende Arbeiterklasse, die ihre Rechte einfordert. Ausbeuter und Menschenschinder dagegen fordern Dankbarkeit mit dem (Wenigen), was Arme schon jetzt empfangen. Sollten die Mächtigen in Politik und Wirtschaft, anstatt zu erwarten, dass Zufriedenheit „einfach so“ vorhanden ist, ihren Schutzbefohlenen nicht besser soziale Bedingungen bieten, mit denen sie zufrieden sein können? Und wer müsste eigentlich wem dankbar sein, wenn die hart arbeitende Masse Tag für Tag einen Mehrwert produziert, der nicht nur die Profite von Unternehmern, sondern auch die hohen Gehälter von Politikern garantiert?

Man kann diese Einwände sicher nicht einfach vom Tisch wischen. Dennoch möchte ich „Einwände gegen die Einwände“ formulieren. Es ist gut, einen gerechten Anteil am gesellschaftlichen Wohlstand einzufordern („I want some more“), es ist aber nicht unbedingt hilfreich, seinen eigenen Gemütszustand von der zeitnahen Erfüllung dieser Forderungen abhängig zu machen.

Wer mit dem Dankbar- und Zufriedensein wartet, bis

sich alles, wirklich alles, wunschgemäß gefügt hat, der hält damit das Patentrezept für dauerhaftes Unglücklichsein in Händen.

Das Leben – und erst recht die politische Situation – wird sich nie genau in der gewünschten Weise entwickeln. Das Glück – wenn es überhaupt erreicht werden kann – bleibt immer unvollständig, zerbrechlich, gefährdet. Es ist daher besser, seinen eigenen Geist so zu trainieren, dass er resilient, ja weitgehend unverwundbar wird.

Viktor Frankl bewundert einen Sonnenuntergang

Wir können lernen, mit Wenigem zufrieden sein zu können, falls eine Situation eintritt, in der mehr als dieses „Wenige“ gerade nicht verfügbar ist, und uns trotzdem die Möglichkeit offenhalten, „mehr“ zu erreichen – ohne Verbissenheit und geschmäckerliche Abwertung des Status quo. Wer dankbar ist, erzwingt nicht unbedingt eine Besserung seiner äußeren Umstände, wohl aber eine Verbesserung seiner Art und Weise, darauf zu reagieren. Mitunter hält er länger durch und leidet dabei weniger, bis Rettung kommt oder er diese Rettung selbst herbeiführen kann. Der Psychotherapeut und ehemalige KZ-Insasse Viktor Frankl berichtet in seinem Buch „Trotzdem ja zum Leben sagen“ von der „Gnade des Augenblicks“, die sich selbst unter unfassbar schlimmen Umständen mitunter einstellt. Er beschreibt, wie sich Gefangene auf einem Hof versammeln, um den vom Abendrot entzündeten Himmel über den Baracken zu bewundern.

Hätten sie besser um ihre Freiheit gekämpft, anstatt der „Naturromantik“ zu frönen? Manchmal kann ein Ausbruchversuch gelingen, oft jedoch endete er gerade in Konzentrationslagern böse. Insassen mit einem weniger „resilienten“ Gemüt wie Viktor Frankl

warfen sich mitunter verzweifelt in einen elektrisch geladenen Zaun, wo sie sofort starben und somit vom Leid befreit waren. Das ist menschlich verständlich. Viktor Frankl aber hielt durch und schulte sich in Tapferkeit. Er entwickelte ein Bewusstsein für seine nicht tot zu kriegende Würde sowie psychologischen Scharfblick in der Analyse von Tätern wie Opfern. Patienten wie auch tausende Leser profitierten nach dem Krieg von seinen schmerzhaft gewonnen Erkenntnissen. Frankl fragte: Was kann ich dieser schwierigen Situation im besten Fall abgewinnen? Was kann ich aus ihr lernen? Kann ich einen Sinn darin erkennen beziehungsweise diesen Sinn selbst kreieren?

Rosa Luxemburg und ihre Kohlmeisen

Zu einem Ja zum Leben, das „trotzdem“ möglich war, rang sich auch die sozialistische Philosophin und Aktivistin Rosa Luxemburg durch, als sie 2017 in Breslau inhaftiert war. Ihre Briefe aus dem Gefängnis sind berühmt geworden:

„Ich liege hier in der dunklen Zelle auf einer Matratze (...) und mein Herz zuckt von einer unbestimmten, unbekanntem inneren Freude (...). Ich liege hier still allein, gewickelt in diese schwarzen Tücher der Finsternis, der Langeweile, der Gefangenschaft, des Winters – und dabei klopft mein Herz von einer unbegreiflichen, unbekanntem inneren Freude, wie wenn ich im strahlenden Sonnenschein über eine blühende Wiese ginge. Und ich lächle im Dunkeln dem Leben.“

Das spontane, eigentlich unverständliche Gefühl der Freude, selbst in dunkler Zeit – man kann es nicht erzwingen, sollte aber offen bleiben für die Möglichkeit auch „unlogischer“ Gefühlsregungen. Rosa Luxemburg fühlte sich ab einem bestimmten Punkt auch fremd inmitten des rechthaberischen politischen Palavers der eigenen „Bubble“. „Manchmal habe ich das Gefühl, ich bin kein richtiger

Mensch, sondern irgendein Vogel oder ein anderes Tier in Menschengestalt“, schrieb sie an Karl Liebknechts Frau Sophie aus dem Gefängnis.

„Innerlich fühle ich mich in so einem Stückchen Garten wie hier (...) viel mehr in meiner Heimat als auf einem Parteitag. (...) Mein innerstes Ich gehört mehr meinen Kohlmeisen als den ‚Genossen‘.“

Dankbar selbst im Unglück

Das Geheimnis scheint zu sein – um hier wieder einem Gedankengang von David Steindl-Rast zu folgen:

Man kann und muss zwar nicht für das Unglück dankbar sein, kann wohl aber im Unglück Dankbarkeit empfinden. Der Dank gilt dann nicht dem Peiniger, er stellt also keine Rechtfertigung für dessen Taten dar – er gilt den „kleinen“ Gnadenmomenten des Augenblicks, welche nicht einmal die perversen Übergriffe der Gefängniswärter vollständig zu verdunkeln vermochten.

Etwas in dem Gepeinigten kann intakt bleiben, was nicht auszulöschen ist. Er übersteht die Attacken der Feinde, die ihn zu Fall bringen wollen. Und selbst wo Überstehen nicht mehr möglich ist, weil die Häscher zu mächtig sind, da bleiben zumindest die Integrität der Opfer und ihre nicht tot zu kriegende Liebe zum Leben bestehen. Möglich ist nach Viktor Frankl eine „letzte Freiheit“: Sich bewusst auf das zu konzentrieren, was wir lieben, hilft, uns nicht vollends vom Hass verschlucken zu lassen.

In diesem Sinn ist eine Philosophie der Dankbarkeit nicht feige Systemanpassung, sondern Widerstand. Wer sie sich angeeignet hat, richtet seinen Gemütszustand nicht automatisch danach aus,

wie ihn die Feinde haben wollen. Er lässt sich nicht von Trauer und Verzweiflung überwältigen, wo sie dies zu erzwingen versuchen. Er wird seinen Werten im Tiefsten nicht untreu, obwohl sie ihn von diesen zu entfremden versuchen. Und er erliegt vor allem nicht den Verlockungen des Hasses. Auch die Weigerung, zu hassen, ist Widerstand. Wem das gelingt, der kann seinem Gegner den Sieg entreißen. Einfach, indem er sich sträubt, zu einem Teil der dunklen Welt zu werden, den diese bewohnen. David Steindl-Rast sagt:

„Dankbare Menschen sind unlesbar für die Machthaber, weil sie sich nicht durch Angst erpressen lassen. Sie leisten Widerstand, indem sie sich weigern, das Spiel des Hasses mitzuspielen.“



Roland Rottenfuß, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 war er Redakteur beim spirituellen Magazin **connection**, später für den **Zeitpunkt**. Er arbeitete als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorenscout für den Goldmann Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (<https://hinter-den-schlagzeilen.de/>). Von 2020 bis 2023 war er Chefredakteur vom Rubikon, seit April 2023 ist er Mitherausgeber und Chefredakteur von Manova.