Mittwoch, 21. Dezember 2022, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Die Zeit ist gekommen

In der Adventszeit geht die Dunkelheit ihrem Höhepunkt entgegen, während das Licht der Hoffnung gleichzeitig immer heller scheint.

von Willy Meyer
Foto: Doidam 10/Shutterstock.com

Mit jedem Tag der Adventszeit nimmt die Dunkelheit zu, und doch verspüren Christen gerade jetzt Hoffnung, Freude und Verheißung. Voller innerer Dankbarkeit entzünden sie kleine Lichter in

zuversichtlicher Erwartung ihrer Erlösung. Sie tun dies seit vielen hundert Jahren, oft trotz widrigster Umstände und dem Spott und Unverständnis ihrer Mitmenschen. Sie bekunden ihre Dankbarkeit selbst in diesen Zeiten willkürlicher Ausgrenzung, einer durch den militärisch-industriellen Komplex herbeigeführten globalen Umweltkatastrophe und eines heraufziehenden, alles verschlingenden Totalitarismus. Sind sie noch recht bei Trost?

„Freut euch allezeit. Sagt Dank in Verbindung mit allem“ (Thessalonicher 5:16,18). Freuen? Danken? So, wie die Welt gerade ist, drängt es nur wenige Menschen zu solchem Verhalten. Die Welt ist schlecht, Krieg herrscht an vielen Orten, Mangel, Angst, Unterdrückung, Drangsal und Elend. Am Horizont kein Lichtstrahl nahender Rettung, eher noch düstere Aussichten, dafür noch geballter und ausweglos, demnächst verfügbare mRNA-dreifach-Impfungen (1) beispielsweise, oder die digitale Totalüberwachung (2). Inflationär steigende Preise und Energieknappheit trüben die Vorweihnachtsstimmung, überall steht die Sorge riesengroß und verdunkelt alles in ihrem Schatten.

Und doch ließ schon der englische Autor Daniel Defoe seinen Helden Robinson Crusoe 1719 in dessen fiktionaler Autobiographie schreiben: „All of our discontents about what we want appeared to me to spring from the want of thankfulness for what we have.“ („Mir schien, als kämen all die Unzufriedenheiten bezüglich dessen, was wir wollen, aus dem Mangel an Dankbarkeit für das, was wir haben“) (3). Crusoe war der einzige Überlebende einer Schiffskatastrophe und verbrachte 28 Jahre seines Lebens auf einer einsamen Insel, welche er sich in aller Herrlichkeit protestantischer Aufklärung

Untertan machte. Er war jedoch ebenso ein einfacher Mensch, der mit seinem kreatürlichen Schicksal haderte, wie Michel Tournier in seiner Adaptation des Romanstoffs (Vendredi ou les limbes du Pacifique, 1969) sehr eindringlich aufzeigte.

Wie ist es vorstellbar, dass ein Mensch in einer derart aussichtslosen Lage auf den Gedanken verfällt, dankbar zu sein für das, was ist, beziehungsweise für das, was er hat? In Crusoes Fall könnte man damit beginnen, dass ihm zumindest das nackte Leben geblieben war. Zudem fand er auf seiner einsamen Insel alles Überlebensnotwendige. Dass er dort aber sage und schreibe 28 Jahre ausharren konnte, verdankt er nun allerdings in nicht unerheblichem Maße seiner eigenen Fähigkeit, Dankbarkeit zu zeigen. Dankbarkeit und Demut sind nämlich wirkungsmächtige Haltungen, die nicht nur denen Freude bereiten, die sie erfahren, sondern genauso diejenigen stärken, die sie ausdrücken.

Dankbarkeitsforschung

Dankbarkeitsforscher Dr. Robert A. Emmons definiert Dankbarkeit als einen bewussten Vorgang, mit dem wir all die guten Dinge auf der Welt wie Schönheit und Vielfalt gewahren. Wir erkennen dabei an, dass es außerhalb von uns selbst Dinge oder Lebewesen gibt, für die es sich zu kämpfen lohnt, dass wir sogar in ihrer Schuld stehen, weil sie uns reich beschenken. Religiösen Menschen fällt diese Erkenntnis oft leichter, da sie ohnehin ein Bewusstsein der spirituellen Dimensionen und Wirkkräfte haben (4).

> ***Tatsächlich wirkt sich gezeigte Dankbarkeit positiv auf den Dankbaren aus. Studien belegen, wer Dankbarkeit zeigt, fühlt sich subjektiv besser und erfährt auch nachweislichen gesundheitlichen Nutzen ob seiner Haltung.***

Auf psychologischer Ebene sind dankbare Menschen wacher, reger und lebendiger; körperlich schlagen ein niedrigerer Blutdruck, geringere Werte an entzündungsfördernden Biomarkern und tieferer Nachtschlaf zu Buche; im zwischenmenschlichen Bereich verhalten sie sich einfühlsamer, hilfsbereiter und fühlen sich weniger einsam oder gar isoliert. Die aufgezählten positiven Effekte wurden anhand mehrerer Studien belegt (5). Dabei geht es aufrichtig Dankbaren freilich keineswegs um persönliche Vorteile — ganz anders als dem Freimaurer und Mitverfasser der US-Verfassung Benjamin Franklin (1706 bis 1790), der in seiner Autobiographie (1771) anekdotisch und wenig bescheiden erzählt, wie man seine Mitmenschen für sich selbst vereinnahmen kann, indem man sie um einen kleinen Gefallen bittet, für den man sich alsdann dankbar zeigt (6), ein Phänomen, das daraufhin als „Ben-Franklin-Effekt“ in die Wissenschaft einging (7).

Erfreuliche Auswirkungen

Aufrichtig bezeugte Dankbarkeit hingegen verbindet den Handelnden und den Dankenden und legt somit eine Grundlage für ein Gefühl von Gemeinsamkeit und Miteinander. Der Dankende bezeugt seine Abhängigkeit, seine Verletzlichkeit; der Zuvorkommende seine Großherzigkeit und Mitmenschlichkeit. Auf diese Weise entsteht zwischen beiden ein soziales Band, aus dem gesellschaftliche Netze gesponnen werden. Nun richtet sich Dankbarkeit nicht immer unbedingt an eine konkrete Person; sie kann sich genauso gut an das Leben an sich, an die Welt, die Natur richten, an die Gnade und Wunder, die uns umgeben, wodurch sich der dankende Mensch als Teil dieser großartigen Schöpfung bewusst in eben dieser Schöpfung verortet.

Freilich ist es keine große Kunst, seine Dankbarkeit angesichts unerwarteter Hilfe oder überwältigender Fülle auszudrücken. Ganz

anders verhält es sich, wenn man auch in schweren Zeiten und angesichts erdrückender Herausforderungen ein Gefühl von Dankbarkeit empfinden und sogar bekunden kann. Viele sind derzeit erschrocken über die Hybris der Mächtigen, die tiefe gesellschaftliche Spaltung, die um sich greifenden Grundrechtsbeschneidungen, das immer lauter werdende Kriegsgetrommel. Auch die Weihnachtszeit hat ihren Zauber und ihre Harmonie eingebüßt – der innerfamiliäre Frieden ist dahin, die Kirchen huldigen Genexperimenten und Klimaagenda, der Konsumwahn begräbt jegliche spirituelle Regung unter den Kaufwütigen.

Dankbar innehalten

Ich aber empfinde Dankbarkeit. Mein Leben ist um so vieles reicher und leichter als das meiner Vorfahren. Ich komme in den Genuss bis vor Kurzem ungeahnter Vorteile und Vorzüge, unermesslicher Schätze an Wissen und Erfahrungen. Gewiss sind auch die vergangenen zweieinhalb Jahre nicht spurlos an mir vorbei gegangen. Sie haben aus vielen Freunden Fremde gemacht und mich im Alltag gezwungen, auf bis dahin Selbstverständliches zu verzichten. Sie haben mich bis ins Mark erschüttert; sie haben alles in Frage gestellt und Wahrhaftigkeit eingefordert. Ich musste mich und mein Leben neu ausrichten und den bequemen Weg verlassen. Es galt einen neuen Weg einzuschlagen, Hürden zu überwinden, Mut und Kraft zu zeigen, auch wenn es mir daran manchmal mangelte. Dafür bin ich dankbar.

Das Leben beschenkt mich über alle Maßen. Neue Freunde kreuzten meinen Weg, befriedigendere Aufgaben stellten sich unvermutet, der Alltag musste ganz neu gestaltet werden, Werte kamen auf den Prüfstand, grundsätzliche Fragen wurden gestellt. Das alles geschah nicht über Nacht und nicht von selbst. Es war weder besonders

einfach oder schmerzlos, noch ist der Prozess abgeschlossen. Doch ich habe mich auf den neuen Weg gemacht — und dafür bin ich sehr dankbar.

Dankbarkeit üben

Es gibt Möglichkeiten, eine dankbare Haltung in sich selbst anzubahnen. Ein jeder kann am Ende des Tages für all das Schöne und Positive danken, das ihm an diesem Tag zuteilwurde. Man kann dies in Form einer aufzählenden Liste tun, als Tagebucheintrag, als Gebet. Anleitung und Hilfe geben Ratgeber wie das Buch „Thanks!“ von Dr. Emmons (8), Webseiten wie **Thanx4.org** (http://thanx4.org/) oder **Greater Good in Action** (http://ggia.berkeley.edu/), wo erklärt wird, wie man einen Dankesbrief („gratitude letter“) verfasst oder wie man andere Schritte in Richtung einer bewusst gelebten Dankbarkeit unternehmen kann.

„Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns eine große Freud … Vom hohen Himmel ein leuchtendes Schweigen erfüllt die Herzen mit Seligkeit …“ Das bekannte Weihnachtslied gemahnt Dankbarkeit nicht für materielle Güter oder individuelle Vorteile. Das Leben selbst und die Erlösung durch Hinwendung zu und im Vertrauen auf göttlichen Beistand sind das Geschenk für einen jeden, der es annehmen möchte. Es liegt auch nicht bunt eingepackt unterm blinkenden Weihnachtsbaum zwischen zahllosen anderen Schachteln. Wer es finden möchte, muss hinausgehen, gewohnte Behaglichkeit und vertraute Rituale hinter sich lassen, mit allen Sinnen und offenem Herzen die Fülle, die Liebe und das Licht wahrnehmen, die uns erwarten.

> ***Wir leben in keinen einfachen Zeiten. Aber wir haben die Möglichkeit dank unseres freien Willens unseren Blick auf diese Welt zu wählen. Verzweiflung und***

> ***Selbstmitleid — oder Erstaunen und Freude? Widerwille und Ärger — oder Zuversicht und Zufriedenheit?***

Verharren in Gewohnheiten — oder couragiert neue Wege beschreiten? Und ja, selbst dieser freie Wille ist ein Geschenk, für das wir dankbar sein dürfen und das wir achtsam annehmen sollten.

„*Das Beste ist, sich für alles zu bedanken. Wer das gelernt hat, weiß, was es bedeutet zu leben. Er hat das ganze Geheimnis des Lebens durchdrungen: für alles danken*“ (Albert Schweitzer, 1875 bis 1965).

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)
Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1): **https://de.euronews.com/next/2022/01/19/gibt-es-schon-bald-die-dreifachimpfung-gegen-corona-grippe-und-rsv** (https://de.euronews.com/next/2022/01/19/gibt-es-schon-bald-die-dreifachimpfung-gegen-corona-grippe-und-rsv)
(2): **https://www.berliner-zeitung.de/wirtschaft-verantwortung/digitale-impfpaesse-fuer-reisen-was-haben-die-g20-wirklich-beschlossen-li.288922** (https://www.berliner-zeitung.de/wirtschaft-verantwortung/digitale-impfpaesse-fuer-

reisen-was-haben-die-g20-wirklich-beschlossen-li.288922)
(3): Daniel Defoe, Robinson Crusoe. Penguin 1985, S. 141.
(4): **https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good** (https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good)
(5): **https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399908004224** (https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399908004224) und **https://gedankenwelt.de/dankbarkeit-ist-gut-fuer-dich-und-deine-gesundheit/** (https://gedankenwelt.de/dankbarkeit-ist-gut-fuer-dich-und-deine-gesundheit/) und **https://naturheilzentrum.com/de/news/dankbarkeit-gesundheit-dankbar-fuer-das-leben/** (https://naturheilzentrum.com/de/news/dankbarkeit-gesundheit-dankbar-fuer-das-leben/)
(6): Benjamin Franklin, The Autobiography and Other Writings, Penguin1986, S. 113.
(7): **https://effectiviology.com/benjamin-franklin-effect/** (https://effectiviology.com/benjamin-franklin-effect/)
(8): Robert A. Emmons, Thanks!, Harper One 2008.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Willy Meyer, Jahrgang 1963, ist alleinerziehender Vater von drei Kindern und Lehrer. Er lebt in Hamburg und

engagiert sich seit zwei Jahren lokal für Aufklärung und gesellschaftliche Veränderung.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.