

Dankbarkeit Lernen – Spirituelle Traditionen der Einübung einer christlichen Grundhaltung

1. Dankbarkeit und ihre populäre Vermarktung (Rhonda Byrne)

Nach ihrem Weltbestseller *The Secret* (2006) veröffentlichte die australische Autorin Rhonda Byrne im Jahr 2012 *The Magic*. Darin beschreibt sie die Haltung der **Dankbarkeit** als **Schlüssel zu einem erfolgreichen und glücklichen Leben**. Hintergrund ihrer Ausführungen ist das sogenannte Gesetz der Anziehung (vgl. *The Secret*). Byrne ist überzeugt, dass unser Bewusstsein unser Sein bestimmt. Positive Gedanken, Gefühle und Erwartungen gestalten unsere äußere Wirklichkeit. Die Mechanismen der *self-fulfilling-prophecy* wirken im Positiven wie im Negativen: „*Dankbarkeit wird durch ein universales Gesetz wirksam, das Ihr ganzes Leben bestimmt. Nach dem Gesetz der Anziehung, das für die gesamte Energie im Universum gilt, von der Bildung eines Atoms bis zur Bewegung der Planeten ,zieht Gleiches Gleiches an‘.*“ Dankbarkeit wird so zum universalen Schlüssel des Erfolgs und des Glücks.

„Dankbarkeit kann ihre Beziehungen auf magische Weise fröhlich und sinnerfüllt machen, ganz gleich, wie es ihnen gerade geht. Dankbarkeit kann Sie auf wundersame Weise reicher machen, dass Sie Geld genug haben, um machen zu können, was Sie gerne wollen. Dankbarkeit wird ihre Gesundheit verbessern und ihnen ein Glücksniveau bescheren, das weit über alle bisherigen Gefühle hinausgeht. Dankbarkeit wird auf wundersame Weise dafür sorgen, dass Ihre Karriere schnelle Fortschritte macht, dass Sie mehr Erfolg haben, Ihren Traumjob bekommen oder erreichen, was immer Ihnen am Herzen liegt. Es ist wirklich so: Was auch immer Sie sein, tun oder haben wollen, der Weg dorthin führt über Dankbarkeit. Die magische Kraft der Dankbarkeit macht aus ihrem Leben Gold!“

Dabei greift eine sogenannte „magische Formel“:

1. Denken und sagen Sie ganz bewusst das magische Wort *danke*.
2. Je bewusster Sie dieses Wort denken und aussprechen, desto mehr Dankbarkeit empfinden Sie.
3. Je mehr und je bewusster Sie Dankbarkeit denken und spüren, desto mehr Überfluss werden Sie empfangen.

Die charakteristische Stärke dieses Ansatzes ist seine Konzentration auf die Lebenspraxis, verbunden mit einer Vielfalt methodischer Konkretionen. In 28 Lektionen bietet das Buch täglich neue Übungen. Vgl. folgende Beispiele:

1. Listen Sie am Morgen zuerst zehn Gründe für Dankbarkeit in ihrem Leben schriftlich auf! (Tag 1)
2. Suchen Sie sich einen „Stein der Weisen“, halten Sie ihn abends vor dem Einschlafen in der Hand und denken intensiv an das *Beste*, was Ihnen heute widerfahren ist; und sagen dreimal das magische Wort *danke* dafür. (Tag 2)
3. Nehmen Sie sich Fotos von drei eng mit Ihnen verbundenen Personen, schreiben Sie für jede Person drei Dinge auf, für die Sie am meisten dankbar sind. (Tag 3)
4. Wenn Sie heute etwas essen oder trinken, können Sie es zuvor mit magischem Staub bestreuen und sprechen dabei das magische Wort *danke* aus. (Tag 8)
5. Erstellen Sie eine Liste ihrer zehn wichtigsten Wünsche, schreiben Sie vor jedem Wunsch dreimal das magische Wort *danke*, stellen Sie sich intensiv vor, wie der Wunsch in Erfüllung geht, wie Sie anderen davon erzählen etc. (13. Tag)
6. Verfolgen Sie heute aufmerksam, was um Sie herum vorgeht, und entnehmen Sie den Ereignissen Ihres Alltags mindestens sieben magische Zeichen, die als Aufforderung zur Dankbarkeit zu verstehen sind. (Tag 25)

Die Stärke eines solchen Ansatzes ist offensichtlich:

Es ist eine grundlegende Einsicht empirischer Forschungen zur Dankbarkeit, dass konkrete Interventionen (Praktiken) wirken und nicht der Appell: Seien Sie dankbarer! Byrnes Buch bietet keine moralinsauren Aufforderungen, doch bitteschön etwas dankbarer zu sein; vielmehr schlägt sie praktische Übungen vor und garniert diese mit enormen Erfolgsversprechungen. *The Magic* liest sich als ein Update klassischer Tugendlehre im Zeitalter der Selbstoptimierung. Christen kann es inspirieren, klassische Einsichten der Frömmigkeit konkret, greifbar und einfallsreich in ihren Alltag zu integrieren.

Aus christlicher Sicht wird man vor allem **Anfragen an die Wertehierarchie** der vorgeblichen Glückserwartungen haben. Die Frage nach angemessenen Lebenszielen wird letztlich offen gelassen: „*Was auch immer Sie sein, tun oder haben wollen...*“ Geld, Erfolg, Macht, Karriere etc. erscheinen als nicht weniger erstrebenswert wie glückliche Beziehungen.

Auch in der *christlichen Tradition* spielt Dankbarkeit von jeher eine große Rolle. Daher wird sie gegenwärtig zu Recht vielfach wieder entdeckt.¹ Im Christentum steht Dankbarkeit in einem ethisch-religiösen Sinnzusammenhang, der durch die Offenbarung Gottes in Jesus Christus bestimmt ist. In diesem Kontext sind gerade nicht alle Ziele und Werte gleichrangig. In der christlichen Tradition geht es stets auch um die angemessenen Gegenstände der Dankbarkeit. Wofür ist es wahrhaft angemessen, dankbar zu sein, auch wenn ich das oft gar nicht so wahrnehme oder empfinde?

Ich möchte mich an dieser Stelle vor allem auf den Aspekt der **Übungen** zur Dankbarkeit beschränken, wie er in der christlichen Tradition zu finden ist. Dabei wird auch das christliche Verständnis von Dankbarkeit deutlich werden.

2. Luthers Abend- und Morgensegen

Die Reformation des 16. Jahrhunderts führte zu einer grundlegenden Erneuerung der christlichen Frömmigkeit. Martin Luther (1483-1546) machte viele geistliche Übungen der Klöster den einfachen Gläubigen zugänglich. Vor allem mit seinen Katechismen (*Der Kleine* und der *Große Katechismus*) schuf er ein Lebens- und Glaubensbuch, das Grundformen monastischer Spiritualität mit dem Alltag vieler Menschen verknüpfte. Eine an das Tagzeitengebet und die biblische Psalmenfrömmigkeit angelehnte neue Glaubensübung ist Luthers Vorschlag eines ritualisierten **Morgen- und Abendsegens**. Bei beiden spielt die Dankbarkeit als Grundhaltung christlicher Frömmigkeit eine große Rolle.

Luthers Morgensegen

Des Morgens, wenn du aufstehst, kannst du dich segnen mit dem Zeichen des heiligen Kreuzes und sagen:

Das walte Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist! Amen

Darauf kniend oder stehend das Glaubensbekenntnis und das Vaterunser. Willst du, so kannst du dies Gebet dazu sprechen:

Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast, und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.

Als dann mit Freuden an dein Werk gegangen und etwa ein Lied gesungen oder was dir deine Andacht eingibt.

¹ Vgl. die evangelikale Aktion jahr-der-dankbarkeit.de; vgl. auch die vom Benediktinermönch David Steindl-Rast gestartete Seite gratefulness.org.

Luthers Abendsegen

Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diesen Tag gnädiglich behütet hast, und bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich diese Nacht auch gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.

Alsdann flugs und fröhlich geschlafen.

Folgende Aspekte sind in Luthers Frömmigkeit der Dankbarkeit wichtig:

- **Übung.** Glaube ist keine Theorie, die begriffen werden soll. Glaube ist eine Haltung, die immer wieder eingenommen, praktiziert, erneuert und vertieft werden darf. Solcher Glaube kommt nicht einfach so „von innen heraus“, er bedarf immer neuer Gestaltung.
- **Kommunikation.** Die Sprachformen der *Danksagung* und der *Bitte*, der *Übereignung* und des *Segens* bilden die Gottesbeziehung in all ihren Dimensionen ab. Evangelischer Glaube lebt aus einer tiefen Wortfrömmigkeit. Er ist Antwort auf Gottes Anrede in seinem Wort, lebt daher aus dem Hören und Aufnehmen der göttlichen Anrede. Die Worte des Glaubens führen ein in das Lebensgespräch des Menschen mit Gott.
- **Ritualisierung.** Die fromme Haltung wird verstärkt durch die Verknüpfung mit der jeweiligen Tageszeit und grundlegenden Körpergebärden (Bekreuzigung, Knien etc.). Christlicher Glaube ist kein Kopfglaube, er wird leibhaftig erfahren mit allen Sinnen.
- **Gesteigerte Ambivalenzfähigkeit:** Die Gebetsformulierungen leiten an zu einer gläubigen Wahrnehmung guter und schwieriger Erfahrungen im eigenen Leben. Sie üben keinerlei Druck aus, unpassende Erfahrungen zu verdrängen. Sie sind weit genug, um verschiedenste Erlebnisse wahrnehmen und ausdrücken zu können.

Im Unterschied zu einem **magischen** Dankbarkeitsverständnis geht es nicht darum, Macht über die Wirklichkeit auszuüben. Wenn Luther wie die gesamte christliche Tradition Dankbarkeit und Reue zusammenstellt, geht er von einem realistischen Menschenbild aus: Wir sind begabt und beschenkt, aber auch verführbar und gefährdet. Protestantische Frömmigkeit konnte teilweise auf Buße verengt werden, die Perspektive der Umkehr darf jedoch auch nicht vernachlässigt werden. Wir können hier von einer ethischen, nicht-magischen Perspektive reden. Dabei kommt ein größerer Gefährdungsrealismus zum Tragen. Die Frömmigkeitssprache ist krisenresistent, sie rechnet mit Bedrohungen des Lebens und lenkt doch den Blick vor allem auf die Güte und die Bewahrung durch Gott. **Dietrich Bonhoeffer** hat das in einer kleinen Meditation zur christlichen Dankbarkeit einmal so betont:

„In der Dankbarkeit gewinne ich das rechte Verhältnis zu meiner Vergangenheit, in ihr wird das Vergangene fruchtbar für die Gegenwart. Ohne die Dankbarkeit versinkt meine Vergangenheit ins Dunkle, Rätselhafte, ins Nichts. Um meine Vergangenheit nicht zu verlieren, sondern sie ganz wiederzugewinnen, muß allerdings zur Dankbarkeit die Reue treten. In Dankbarkeit und Reue schließt sich mein Leben zur Einheit zusammen.“ (DBW 16, 492)

3. Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (nach Ignatius von Loyola)

In seinen berühmten Exerzitien schlägt **Ignatius von Loyola (1491-1556)** eine Vielzahl von geistlichen Übungen vor, die Teil eines vierwöchigen Prozesses sind. Die tägliche Gewissensprüfung ist eine solche Übung. Der Jesuit **Willi Lambert** hat dieses Konzept für die heutige Zeit neu erschlossen und die Bezeichnung „*Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*“ geprägt. Nach Lambert lässt sich folgender Aufbau der Übung einhalten:

(1) Sich Zeit und Raum nehmen; vor Gott gegenwärtig werden

Ich nehme meine Umgebung bewusst wahr, gewinne Abstand von meinem Alltag und seinen Beschäftigungen. Die Achtsamkeit auf die eigenen Atemzüge kann helfen, wach und da zu sein. So kann ich gegenwärtig werden in der Gegenwart Gottes. Ich bin Gottes Geschöpf und umgeben von den Zeichen seiner Liebe, auch wenn sich sie bisweilen kaum spüren kann. Je mehr ich ihm danken kann, dass er gegenwärtig ist, desto klarer sehe und erfahre ich, dass jeder Tag mit allem, was er bringt, ein Geschenk seiner Liebe für mich persönlich ist.

(2) Die Bitte, meine Wirklichkeit mit dem Blick Gottes und in seinem Licht sehen zu dürfen

Ich bitte darum, in seinem Licht die Realität meines Tages anschauen zu dürfen. Ein kurzes Gebet kann den Raum für die liebende Achtsamkeit bereiten:

„GOTT, ÖFFNE DIE AUGEN MEINES HERZENS UND LASS MICH SEHEN, WAS DU MIR DURCH DEINEN GEIST ZEIGEN WILLST.“

(3) Den Tag in den Blick nehmen

Wenn ich durch die vorbereitenden Schritte etwas Abstand vom Tagesgeschehen gewonnen habe, kann ich die Ereignisse und Stimmungen des Tages ans Licht kommen lassen.

Es geht nicht darum, alles sogleich zu beurteilen, sondern das, was war und ist, sehen zu lernen und annehmen zu können. Dabei kann ich auch bei solchen Geschehnissen verweilen und sie in den Blick nehmen, die vielleicht viel zu schnell an mir vorübergezogen sind oder sich überschlagen haben, so dass ich ihnen keine oder zu wenig Aufmerksamkeit widmen konnte.

(4) Innewerden und verstehen

Schon die letzte Frage zielt auf das Bewusst-Werden dessen, was in meiner jetzigen Lebenssituation vorherrschend und bestimmend ist. In diesem Schritt versuche ich, mit den „Augen des Herzens“ (vgl. Eph 1, 18) tiefer zu schauen und zu verstehen, was eigentlich an diesem Tage geschehen ist. Es gilt zu sehen, wie in allem Geschehen der Geist Gottes am Werk war. Hier geht es um die „Unterscheidung der Geister“ (*Ignatius von Loyola*).

(5) Danken und versöhnt werden

Diese so erfahrene Realität des Tages kann nun mit dem Geschmack des Geistes Gottes zur frohen Botschaft werden: Was ist mir heute alles geschenkt worden! Gesundheit, Arbeit, Menschen, Begegnungen, Fügungen und Bewahrungen!

(6) Vertrauen und Hoffnung

Wenn ich so neu beschenkt worden bin mit Dankbarkeit und Versöhnung, werde ich gestärkt, um vertrauensvoll auf die Zukunft zuzugehen. Dankbarkeit ist eine Quelle des Lebens, und die Vergebung von Schuld entbindet gefesselte Kräfte.

Zuletzt bitte ich um Kraft und Zuversicht, dass ich das, was ich gesehen habe und was mir klar geworden ist, in mein Leben hineinnehmen kann.

Folgende Stärken werden in dieser Übung deutlich:

- Die Verknüpfung einer Dankbarkeitsbereitschaft mit den Stilleübungen der kontemplativen Tradition.

- Die Methodisierung geistlicher Vollzüge als die große Stärke der katholischen Tradition, wie bei der mit Atemübungen angebahnten Entschleunigung der Lebenswahrnehmung.
- Die Sensibilisierung für eine umfassendere Selbst- und Lebenswahrnehmung.
- Der entwicklungsorientierte Horizont der Selbstwahrnehmung, der die Entdeckung dessen zielt, was für den eigenen Lebensweg förderlich ist.

Das *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* ist variationsfähig. Es kann als *Gebet der liebenden Vorausschau* gesprochen werden, aber auch als Gebet der *innehaltenden* bzw. der *immerwährenden Aufmerksamkeit*.

Die Kultivierung eines dankbaren Rückblicks auf eigene Lebenszeit wird auch in **Dietrich Bonhoeffers** Reflexionen in seiner Gefängniszeit eindrücklich betont. Dabei wird nicht zuletzt die Kreativität der Dankbarkeit deutlich, die im Raum der Erinnerung ihre Verwandlungskraft entfaltet:

„Im normalen Leben wird es einem oft garnicht bewußt, daß der Mensch überhaupt unendlich viel mehr empfängt, als er gibt, und daß Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt wohl leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.“ (Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. DBW 8, 157f.)

„Je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht mehr wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“ (A.a.O., 255)

4. Gesungene Dankbarkeit

„Mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen.“ (Kol 3,16)

Die Herzenssprache protestantischer Frömmigkeit ist die Musik. Protestantismus ist hörende, vor allem aber auch singende Religion. Darum ist es kein Zufall, dass Danklieder in seiner Geschichte besondere Prägekraft haben. Traditionelle Choräle wie „*Nun danket alle Gott*“ haben in dieser Hinsicht eine überragende Wirkung entfaltet als gemeinsames Ausdrucksmedium kollektiver Dankbarkeit.

Diese Prägekraft zeigt sich auch im modernen Liedgut, bis hin zu modernen Klassikern wie „*Danke*“, dem berühmtesten unter den neuen geistlichen Liedern. Diese Stärke zeigt sich bis in die moderne Lobpreisemusik. Deren Stärke ist das Bestreben, vor allem Gott selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Die Gefährdung dürfte darin liegen, über den imaginierten Thronsaal oder die Stufen seines Throns den Alltag als Ort göttlicher Güte zu kurz kommen zu lassen.

Ein Musterbeispiel evangelischer Dankbarkeitsfrömmigkeit im Lied ist das Gedicht von *Matthias Claudius Täglich zu singen* (1777)

Täglich zu singen (M. Claudius)

1. Ich danke Gott, und freue mich
Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,
Daß ich bin, bin! Und daß ich dich,
Schön menschlich Antlitz! habe;

2. Daß ich die Sonne, Berg und Meer,
Und Laub und Gras kann sehen,
Und abends unterm Sternenheer
Und lieben Monde gehen.

Das Lied formuliert zunächst einen grundlegenden **Alltagsdank**, der nicht von einer konkreten Gabeerfahrung herkommt, sondern Dank als schlichten Ausdruck der Daseinsfreude formuliert. Solche Daseinsfreude wird im Danken grundsätzlich, sie erfasst das eigene Dasein als Geschenk. Dieser umfassende Dank wird verknüpft gerade mit dem Alltäglichen: mit Sonne, Berg und Meer und natürlich mit dem für Claudius unvermeidlichen Mond.

Religiöse Traditionen sind darauf eingestellt, nicht nur Sprachformen der Artikulation bereit zu stellen. Sie stellen auch **Deutungsmuster** zur Verfügung, die einen **produktiven Mehrwert für die Lebensbewältigung hervorbringen können**. Das zeigen vor allem die Strophen 4 und 5 in Claudius' Lied:

*4. Ich danke Gott mit Saitenspiel,
Daß ich kein König worden;
Ich wär geschmeichelt worden viel,
Und wär vielleicht verdorben.*

*5. Auch bet' ich ihn von Herzen an,
Daß ich auf dieser Erde
Nicht bin ein großer reicher Mann,
Und auch wohl keiner werde.*

Matthias Claudius hatte Zeit seines Lebens immer wieder mit prekären Lebensumständen zu kämpfen. Nicht selten hatte er Grund zu Sorge, wenn nicht zur Bitterkeit, nicht zuletzt auch zur Zeit der Abfassung seines Liedes *Täglich zu singen*. Die vielfach beschwerliche wie beklagenswerte Armut erfährt in diesen Strophen jedoch eine bemerkenswerte Umdeutung. Sie wird als Schutz vor Versuchung begriffen. Ein Leben in Reichtum und Macht bringt andere Gefährdungen mit sich, führt in neue Versuchlichkeiten. Die Haltung der Dankbarkeit ist nicht nur eine Reaktion auf erfahrene Güter. Es handelt sich um eine produktive Einstellung dem Leben gegenüber, mittels derer Wahrnehmungen möglich sind, die nicht einfach offen zu Tage liegen. Das zeigen die Strophen 6 und 7.

*6. Und all das Geld und all das Gut
Gewährt zwar viele Sachen;
Gesundheit, Schlaf und guten Mut
Kann's aber doch nicht machen.*

*7. Und die sind doch, bei Ja und Nein!
Ein rechter Lohn und Segen!
Drum will ich mich nicht groß kastei'n
Des vielen Geldes wegen.*

Die Einübung einer Haltung der Dankbarkeit erweist sich als **Arbeit an der Wertehierarchie im eigenen Leben**. Gesundheit, Schlaf und guten Mut werden als zentrale Merkmale des gelingenden Lebens identifiziert, über die der Mensch nicht einfach verfügt, deren Gegebenheit aber auch oft nicht wahrgenommen wird. Im Lied wird das Vorhandensein dieser Lebensgrundlage bewusst gemacht und besungen. Gegenüber diesen existenziellen Voraussetzungen gelingenden Lebens werden Macht und Reichtum ausdrücklich nachgeordnet. In diesem Dankgebet findet eine Vergewisserung christlicher Güterhierarchie statt und damit eine Sensibilisierung für weitere Dankbarkeitsgelegenheiten. Danken, das kann offensichtlich eine Grundhaltung sein, die eine vertrauensvolle Wahrnehmung meiner jeweiligen Situation stimuliert und herausfordert. **Die Haltung der Dankbarkeit steigert die Entdeckungsbereitschaft für die Spuren göttlichen Segens im eigenen Alltag**. Dankbarkeit ist nicht einfach eine Reaktion auf unausweichliche Gründe zur Dankbarkeit, sie ist vor allem die Bereitschaft, immer wieder Gründe zu suchen und zu entdecken.

Literatur zum Thema Dankbarkeit

Rhonda Byrne, *The Magic*. München 2012; Matthias Claudius: *Sämtliche Werke*, München 1976; Thorsten Dietz, *Dankbarkeit und Gebet*. In: Thorsten Dietz/ Henning Freund, *Gebet und Erfahrung*. (SEHT 5) Berlin 2015, 195-230. Willi Lambert, *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit*. 2014 Trier; David Steindl-Rast, *Einladung zur Dankbarkeit*. Freiburg 2012.