

DANKBAR

FÜR DIE DANKBARKEIT



Dank ist mehr als nette Emotion oder zivilisatorischer Kanon. Dankbarkeit ist eine Grundhaltung, die dem Leben eine neue Wendung geben kann. Sagt wer? Sagt unsere Autorin Andrea Goffart, die seit einigen Jahren Dankbarkeit praktiziert – und findet, dass sie sich dabei ziemlich verändert hat.

TEXT: ANDREA GOFFART FOTOS: KATARZYNA GRABOWSKA, NATALIE GRAINGER/UNSPLASH.COM

In der Redaktionskonferenz für dieses Heft waren wir uns schnell einig: Wir wollten nicht über Dankbarkeitstagebücher schreiben und konnten auch alle miteinander die hübsch bebilderten Ratschläge für Dankbarkeitspraktiken nicht mehr sehen. Übersättigung durch Oberflächenkratzen. „Aber trotzdem hilft es ja“, wandte ich etwas zögerlich ein: „Ich hab’s selbst so erlebt, mein Leben hat sich durch Dankbarkeit verändert.“ Schon hatte ich mein Beitragsthema und wusste nicht genau, ob ich dafür dankbar sein soll ...

Ich möchte dich gerne mitnehmen in meine Welt, auf eine Reise zu einem früheren Ich – Andrea vor circa fünfzehn Jahren: Anfang 40 und mitten im Leben, verheiratet, aber kinderlos, mittleres Management, Reisen, Shoppen, Fernsehen, Party, Kino und ab und zu Gäste im vorörtlichen Eigenheim. Der übliche Wahnsinn, unterbrochen von 6 Stunden schlechtem Schlaf. Ich habe sehr oft „Rücken“ und „Kopf“ und eigentlich immer Stress. Außerdem, so stelle ich im Gespräch mit einer Therapeutin fest, bin ich unaufhörlich unzufrieden. Mit mir. Mit der Welt und ganz besonders mit „den anderen“ – dem Ehemann, den Kolleginnen, den Eltern sowieso. Eigentlich gehen mir alle dauerhaft auf den Geist.

Ein Ereignis mag dies besonders illustrieren, ein Abend mit alten Bekannten: Ich war schlecht drauf, es war ein voller, anstrengender Tag gewesen. Schon eingangs gab es Ärger, die Freundin hatte ein Glas Gin-Tonic umgestoßen, Riesensauerei – was für eine Aufregung, die konnte ich jetzt gar nicht brauchen. Es dauerte ewig, bis das Essen auf dem Tisch war, es war laut im Restaurant ... alles in mir kam in Aufruhr. Also trank ich Rotwein, viel Rotwein. Den ganzen Abend über

spießte ich befreundete Frauen erzählend auf meine spitze Zunge: Die eine ist ja eigentlich todunglücklich hinter ihrer schicken Fassade, die andere eine verhärtete Karrieretussi und die dritte, die geht ja gar nicht. Als ich mich ein paar Tage später für mein rückblickend unpassendes Verhalten entschuldigen wollte, erhielt ich eine Antwort, die mich erschütterte: „Andrea, wofür entschuldigst du dich? Du bist so. Immer!“

Echt jetzt? So soll ich sein – so negativ, so urteilend, so ... böse? Was der Bekannte da über mich sagte, brachte ich nicht mit meinem Bild von mir in Einklang. Nein, so wollte ich nicht sein. Aber er hatte schon recht: Ich begann mich zu beobachten, auch im Dialog mit meinem Mann, und machte eine unangenehme Feststellung: Mir ging es gut, wenn ich über andere herziehen konnte. Und noch besser ging es mir, wenn ich anderen erklären konnte, warum die Welt spätestens nächstes Jahr zugrunde gehen wird.

Das Negative ist sicher

Heute weiß ich, warum ich da kaum wieder rauskam: Es ist unglaublich schwer, diese Negativspirale zu unterbrechen, weil es gegen einen Instinkt verstößt: Wir sind neurobiologisch darauf ausgerichtet, das Schlechte zu sehen, denn hier lauerte die Gefahr – früher einmal. Vor Tausenden Jahren erzählte man sich abends am Lagerfeuer, wo der Tiger jagt, der Fluss zu breit ist oder ein Baum droht umzufallen. Das schützte die Gemeinschaft und hat sich tief in unser Reptiliengehirn eingegraben. Deswegen tun wir’s heute auch noch. Wir erzählen von der blöden Bäckereiverkäuferin, dem unkollegialen „Spacko“ und den Marotten des Ehegatten – wir „schützen“ weiterhin die Gemein-

Die Dankbarkeitspraxis ist eine Umprogrammierung alter neurobiologischer Muster: Wir sehen das Gute und wir erzählen darüber.

schaft, indem wir sie vor Negativem warnen. Und das fühlt sich gut und richtig an.

Ich begann damals, angeregt durch eine Freundin, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Ich war neugierig, aber nicht besonders inspiriert – was sollte es schon bringen, jeden Abend ein paar Punkte zu notieren, für die ich dankbar bin? So richtig verstand ich die Idee nicht, aber irgendwas musste ich ja tun. Durch ein MBSR-Programm kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit Meditation und der achtsamen Entdeckung des Augenblicks. Das stille Mit-mir-Sein tat mir sehr gut und weil mir meine abendlichen Meditationspraxis immer wichtiger wurde, entstand ein angenehmer Nebeneffekt: Das Feierabendglas Wein (oder zwei oder drei) fiel immer öfter weg, denn die achtsame Präsenz benötigt Klarheit, das merkte ich sehr schnell. Irgendwann stellte ich fest, dass ich begonnen hatte, meine Aufmerksamkeit im Tagesverlauf mehr auf Aspekte auszurichten, die mir Futter für mein Tagebuch bieten würden. Ganz langsam, unbemerkt, hatte sich ein Shift vollzogen. Und – Energie folgt Aufmerksamkeit – es schien, als würde plötzlich mehr passieren, für das ich dankbar sein konnte! Ich staunte: Es ist wirklich ganz



Der Sonnengruß als Dankbarkeitsritual

Dein nächster Sonnengruß, heute Abend oder morgen früh – vollziehe ihn bewusst als Dank, als Dank für den Tag, als Dank an die Sonne, die Elemente, das Leben. Verneige dich, schaue hinab, schaue hinauf, verbinde Demut und Dankbarkeit zu einer reifen Praxis. Atme und sei präsent im Fluss des Lebens, an das der Sonnengruß seinen Dank richtet.

einfach – nur eine Sache der Wahrnehmung. Im Kern ist die Praxis der Dankbarkeit eine Umprogrammierung alter neurobiologischer Muster: Wir sehen das Gute und wir erzählen darüber: das kleine Mädchen im Supermarkt, das uns anlächelt. Die perfekte Stachelbeere, gepflückt vom eigenen Strauch. Wir nehmen wahr, wie reichlich und reichhaltig das Leben unseren Tisch gedeckt hat. Wir sehen, was andere für uns tun und nehmen nichts mehr als „selbstverständlich“. Wir notieren immer und immer und immer wieder, was wir haben und was uns widerfährt und welches Geschenk darin versteckt ist.

Anfangs braucht es Disziplin, den Blick ganz bewusst auf das Schöne, das Gute zu richten, sei es noch so klein. Mit der Kraft der Dankbarkeit auf jede Blüte, jede Geste, jedes Glitzern der Sonne auf den Wellen zu schauen und sie groß werden zu lassen – das Herz weit. Natürlich ist ein kritischer Blick auf die Praxis des positiven Denkens absolut angebracht und

ich möchte ausdrücklich betonen, dass ein Grundton der Dankbarkeit im Leben nicht heißt, dass wir die Umstände verleugnen. Das Leben ist oft schwer. Das ist so. Aber es ist unsere Entscheidung, ob wir in der Lage sein möchten, das gesamte Spektrum aller Emotionen einzuladen und zu begreifen, dass sie alle gleichermaßen kommen und gehen. Oder ob wir uns im Klammern an einen unerreichbaren, aber angestrebten Zustand der ewigen Zufriedenheit absichtlich ins Unglück stürzen, weil aus der Unerreichbarkeit des ständigen Wohlseins zwangsläufig Unzufriedenheit und ein pausenloses Mangeldenken entstehen.

Danke für alles und nichts

Als ich vor einigen Jahren begann, meine Tage mit einem kleinen Yoga-Flow zu beginnen, habe ich ein Dankbarkeitsritual integriert. Ich verneige mich zum Abschluss in alle vier Himmelsrichtungen: Ich bedanke mich im Süden für die gelun-

gene Praxis; im Osten für alle Menschen, denen ich mich verbunden fühle; im Norden für meinen gesunden Körper und im Westen für das Geschenk, dass ich genau diesen Tag erleben darf. Ich lege ihn als Juwel in den Setzkasten meines Lebens – gedanklich. Irgendwann bemerkte ich, dass ich die Verbundenheit, die Teil des Rituals sein durfte, nicht mehr nur „dachte“, sondern im ganzen Körper spürte – ich *fühlte* mich verbunden. Das kannte ich nicht – es war ein ganz neues Gefühl: Ich bin Teil von allem, ich gehöre dazu, ich bin gehalten. Ich brauche mich nicht anzustrengen. Eine tiefe Freude entstand in der Beobachtung, in der Beziehung, in der Verbindung – zuerst mit dem Selbst, dann miteinander und mit dem Leben. Diese Freude ist immer noch etwas Besonderes für mich. Sie ist rein und klar, mal heftig, mal ganz sanft. (Und dann auch wieder tagelang im Außendienst.) Sie fühlt sich nährend an und braucht selbst keine Nahrung aus dem Außen – keinen Besitz, keinen Status kein „Mehr“ von irgendwas. Sie ist dankbar für den Moment.

Deine Dankbarkeitspraxis

Jetzt habe ich dir so viel von mir erzählt – was machst du daraus? Vier Ideen, wie du beginnen könntest.

- 1. 108 Gründe:** Wenn wir genau überlegen, dann gibt es unzählige Gründe, dem Leben, der Welt und allen Menschen dankbar zu sein. Hast du eine Mala mit 108 Perlen? Dann geh diese Perlen doch einmal Griff für Griff durch – jede Perle ein Dank. Mach das intuitiv, ohne lange Denkpausen. Und wenn sonderbare Ideen dabei sind – wunderbar.
- 2. Warum ich genau dir dankbar bin:** Mit dieser Praxis danken wir nicht dem Leben, sondern einer konkreten Person. Beginne eine Liste, zum Beispiel für den Partner, die Kollegin oder die Eltern, und schreibe auf: „Ich bin dir dankbar, weil ...“ Notiere 10 Minuten lang und dann gehe zum Beispiel eine Runde spazieren. Schau dann noch einmal auf deine Ideen – ergänze. Das kannst du gerne über ein paar Wochen machen, die Liste darf immer weitere Ergänzungen erfahren und wer weiß, vielleicht wird sie irgendwann zum Brief?
- 3. Die Negativliste:** Schreib am Abend auf, bei wem du dich alles hättest bedanken können, es aber nicht getan hast. Postbote – danke, dass meine Briefe jeden Tag (meistens :) kommen. Busfahrerin – danke, dass Sie mein Kleingeld nehmen. Kollegin – danke, dass du das Fenster geschlossen hast, ich hatte gar nicht gemerkt, wie kalt es hier ist ...
- 4. Das Fotoalbum:** Schreiben ist nicht deins? Stattdessen kannst du Dankbarkeit auch mit Fotos festhalten und einen Bilderordner oder sogar ein ausgedrucktes Album anlegen.

Und damit sind wir in meiner Erzählung dort gelandet, wo ich momentan bin. Wenn du es geschafft haben solltest, mir bis hierhin zu folgen (Danke dafür!), dann kann ich dir abschließend noch zeigen, was ich momentan glaube: Dankbarkeit – im Endeffekt und für „Fortgeschrittene“ – hat absolut nichts damit zu tun, ob dein Leben nett oder hübsch oder fluffig ist. Egal, was das Leben gerade für mich bereithält, ich nehme es an und „freue mich auf die nächste Krise“ – weil ich ahne, dass sie mir eine Erkennt-

nis, Wachstum und oft auch ein Mehr an Verbundenheit schenken wird. Das Leben ist dazu da, gelebt zu werden und wie auf dem Trimm-dich-Pfad müssen wir jede Station mitnehmen, um es zu bewältigen. Überspringen wir eine, lässt die Sportlehrerin – in Form von Gott, Schicksal oder Universum – uns noch eine Runde laufen. Dann beißen wir die Zähne zusammen, finden es scheiße und sind trotzdem dankbar. Wir laufen los und tun, was notwendig ist.



Für **Andrea Goffart** war es naheliegend, ihre Dankbarkeitspraxis ganz klassisch mit einem Tagebuch zu beginnen: Sie ist Autorin und Schreib-Coach und schreibt nicht nur viel, sondern einfach gerne. andrea-goffart.de

Gruppenreise Yoga & Safari in Tansania

- ✓ 5 Tage Yoga & Safari in Tansanias Wildnis
- ✓ Begegnungen mit Afrikas Big Five
- ✓ 7 Tage Yoga am Strand von Sansibar
- ✓ Eco-Luxury-Lodges & Boutique-Hotel
- ✓ Kulturelle Begegnungen mit Einheimischen



Once in a Lifetime Journey

