

# Die verwandelnde Kraft

Dankbarkeit kann das Leben verändern und durch Krisen führen. Doch auch für Christen ist sie nicht selbstverständlich

**Sabine Dankbar (55) und Monika Homann (60) sind davon überzeugt, dass Dankbarkeit eine Kraft hat, die das Leben verwandeln kann: „Wie sind nicht dankbar, weil wir glücklich sind. Wir werden glücklich, wenn wir dankbar sind.“ Die beiden Frauen sind Organisationsberaterinnen und Supervisorinnen. Im Gespräch mit Karin Ilgenfritz erzählen sie von ihren Erfahrungen und welche Bedeutung es für sie hat, dankbar auf das Leben zu bli-**

**Dankbarkeit: Was verstehen Sie darunter?**

**Sabine Dankbar:** Für mich war das schon immer ein Thema, allein wegen meines Namens. Dankbarkeit wurde mir im Laufe des Lebens ein wesentlicher Wert.

**Monika Homann:** Dankbarkeit ist eine gelebte Haltung, die mir inzwischen in die DNA übergegangen ist. Sie ist bei mir im Laufe meines Lebens durch Krisen gewachsen. Ich war 30 Jahre meines Lebens viel mit meiner schwerkranken Mutter beschäftigt. Als sie gestorben war, habe ich gemerkt, dass ich dankbar bin für die Zeit mit ihr. Auch für die schweren Zeiten. Sie haben mir trotz allem gezeigt, dass ich für vieles dankbar sein kann. Zum Beispiel ein Dach über dem Kopf zu haben und einen guten Job.

**Wie haben Sie es geschafft, dankbar zu sein anstatt sich zu grämen?**

**Homann:** Es war eine bewusste Entscheidung. Ich habe viel durchgemacht. Mein Vater ist früh an Krebs gestorben. Ich habe mich um meine Mutter gekümmert. Ich musste meine Hochzeit wegen ihrer Krankheit verschieben. Ich hätte gern Kinder bekommen, aber ich wurde nicht schwanger. Da waren viele Ereignisse, die mich bitter hüten machen können. Das wurde mir bewusst und ich habe entschieden, nicht zu verbittern. Sondern zu schauen, wofür ich dankbar sein kann. Es wäre für mich eine schreckliche Vorstellung, wenn ich auf mein Leben am Ende in Bitterkeit zurückblicke.

**Was hat Ihnen dabei geholfen?**

**Homann:** Es ist wichtig, negative Gefühle zuzulassen. Es gibt eben manchmal auch so „grantiige“ Tage. Wenn ich dann von mir erwarte, dankbar zu sein, setzt mich das unter Druck. Wenn ich das akzeptiere, was ist und mir zustehe, hilft das schon weiter.

**Dankbar:** Die negativen Gefühle wahrnehmen und annehmen, das ist der erste Schritt. Sich bewusst machen, was los ist. Dann kann es weitergehen und es kann Neues entstehen. In schweren Zeiten darf ich hadern, wütend sein und auch mal die Wunden lecken. Aber ir-



Einfach mal „Danke“ sagen: Das ist eigentlich ganz einfach und tut auch dem gut, der es ausspricht.

gendwann sollte man aus dem Loch herauskommen. Meine Erfahrung ist, dass Dank größer ist als Verlust.

**Kann man Dankbarkeit lernen?**

**Dankbar:** Ja. Es gibt Menschen, denen fällt es leichter, dankbar zu sein. Das kann Veranlagung sein. Auch die Erziehung spielt eine Rolle. Aber: So, wie ich meinen Körper trainieren kann, kann ich das auch mit Werten tun. Ich kann den „Dankbarkeitsmuskel“ trainieren.

**Wie kann das aussehen?**

**Homann:** Man kann ein Dankbarkeitstagebuch führen, in das man jeden Abend hineinschreibt, wofür man an diesem Tag dankbar sein kann. Es hilft, sich vorzunehmen, dass man mindestens drei Punkte finden möchte. Oder man kann sich eine Box auf den Schreibtisch stellen; so mache ich das. Immer, wenn jemand etwas Nettes sagt oder schreibt, notiere ich das auf einen Zettel und stecke ihn in die Box. Am Ende des Jahres schaue ich mir das an.

**Dankbar:** Es gibt viele kleine Übungen, die ohne großen Aufwand machbar sind. Ich habe zum

Beispiel eine Karte meines Patenkindes, Notizen meiner Kinder und meines Partners im Blickfeld, auf denen liebe Worte stehen. Wenn mein Blick darauf fällt, bin ich dankbar für diese Menschen. **Homann:** Man kann auch überlegen, was einem gut tut, und diese Dinge in die Praxis umsetzen. Und wenn es nur ist, dass man täglich eine halbe Stunde spazieren geht und die Blumen sprießen sieht. Es ist gut, sich solche Anker im Alltag zu schaffen.

**Sie haben ein Buch zum Thema geschrieben mit dem Titel „Das Dankbar-Prinzip“.**

**Homann:** Das war eigentlich ein Seminar, das wir für Führungskräfte angeboten haben. Jemand vom Verlag hat unseren Flyer gesehen und sprach uns darauf an. Das „Dankbar-Prinzip“ beinhaltet sieben Punkte – einen zu jedem Buchstaben von „dankbar“: Dankbarkeit: der Weg zur Zufriedenheit. Annehmen: akzeptieren, was ist. Neugierde: das Tor zu neuen Erfahrungen. Konfliktfähigkeit: der Schlüssel zur Gelassenheit. Balance: weglassen, loslassen und sich einlassen. Achtsamkeit: aus inneren Quellen schöpfen. Reflexion: verborgene Potenziale entdecken. **Dankbar:** Jeder dieser Aspekte wird in unserem Buch beschrieben. Dazu gibt es viele praktische Beispiele und Anregungen, wie man das Prinzip im täglichen Leben umsetzen kann. Man muss das Buch nicht Seite für Seite von vorne bis hinten lesen. Jeder kann erst einmal das lesen, was ihn „anspringt“.

**Da steckt viel drin...**

**Dankbar:** Das Thema hat viele Facetten. Ein Chef hat mir mal erzählt, sein Team sei so undankbar. Als ich ihn gefragt habe, wo er seinem Team dankbar ist, wurde er nachdenklich. Dankbarkeit ist

tomatisch leichter tun. Das ist nicht an den Glauben gebunden. Aber mir geht es schon so, dass ich meinem Schöpfer zutiefst dankbar bin für das, was er in mir getan hat und auch in meiner Umgebung. Wenn ich dankbar bin, bin ich in gesunden Beziehungen zu Gott und zu seinen Geschöpfen.

**Wie wichtig ist Dankbarkeit für Beziehungen?**

**Homann:** Dank sollte ehrlich gemeint sein, mit einer Rückmeldung für den anderen verbunden. Und nicht inflationär gebraucht werden.

**Dankbar:** Dazu gehört auch, dass man den Dank annimmt. Manche Menschen können das nicht gut. Das hinterlässt beim Dankenden ein seltsames Gefühl.

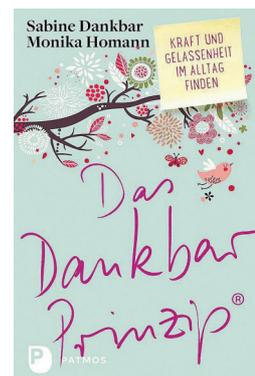
**Wie meinen Sie das?**

**Dankbar:** Dass man auf einen Dank nicht reagiert mit: „Ach, halb so wild.“ Sondern dem anderen sagt: „Hab ich gern gemacht.“ oder „Ich freue mich, dass du dich freust.“ Ebenso wichtig ist es, ein Kompliment dankend anzunehmen und nicht wieder kleinzureden. Ein Klassiker ist, wenn die Frau ihren Mann fragt, wie er ihr Kleid findet. Er sagt ihr, sie sieht toll aus. Sie kann das nicht

recht annehmen und fragt: „Findest Du?“ Besser wäre, sie würde sich bedanken und ihrem Mann einen Kuss geben.

**Frau Dankbar, diese Frage muss ich noch stellen: Wie ist das denn, wenn man so einen Namen trägt wie Sie?**

**Dankbar:** In meiner Heimatstadt Ochtrup und der Umgebung gibt es viele Dankbars. Daher war das in meiner Kindheit nicht ungewöhnlich. Zum ersten Mal wurde ich im Gymnasium mit der Besonderheit meines Namens konfrontiert. Da hat ein Lehrer oft Scherze darüber gemacht. Das war nervig. Als ich nach dem Abitur ins Rheinland gezogen bin, habe ich gemerkt, dass es ein besonderer Name ist. Viele Menschen haben positiv darauf reagiert und gesagt: „Was für ein schöner Name!“. Und ich werde auch immer wieder mal gefragt, ob das ein Künstlernamen ist. Das ist er zwar nicht, aber er passt ganz gut zu mir.



● Lesetipp: Sabine Dankbar, Monika Homann: Das Dankbar-Prinzip. Patmos Verlag, 160 Seiten, 16 Euro.



Monika Homann



Sabine Dankbar