

# Dankbarkeit

Von Dr. Detlef Eichberg



Die Reihenfolge positiver Emotionen läuft bei uns Menschen erfahrungsgemäß meistens auf der Schiene „erst Wunsch, dann - falls Erfüllung Freude“. Die Bereitschaft zur Dankbarkeit ist dabei, wenn überhaupt, meist nur dann vorhanden, wenn das materielle oder emotionale Begehren eingefordert werden konnte. Warum sollte ich mich auch für etwas bedanken, was ich nicht bekommen habe? Und weshalb sollte ich mich freuen, wenn ich mir nicht das leisten kann, was ich gerne besitzen würde? Für mich war diese Einstellung seit meiner Geburt über lange Strecken meines Lebens ebenfalls ein Mechanismus, der mich allenfalls nur dann dankbar werden ließ, wenn etwas gut gelaufen war.

Aus meiner heutigen Sicht und Erfahrung heraus war dieses Verhalten jedoch dem eines kleinen Kindes gleichzusetzen: wenn es einen Keks bekommt, freut sich´s. Aber erst nach dem Anpiff „Wie sähschd mer?!“, blubbert ein eingeschüchtertes „Donke“ aus dem Zwerg. Im reifen Erwachsensein dann weiterhin davon auszugehen, dass Freude die Voraussetzung für Dankbarkeit zu sein hätte, halte ich mittlerweile für einen Fehlschluss. Ich habe es oftmals ausprobiert, bedingungslos dankbar zu sein. Einfach grundlos so, um dann verwundert festzustellen, dass durch diese Dankbarkeit, die an keine Bedingungen geknüpft war, Freude resultierte. Auf der anderen Seite über-

sehen wir unzählige Fakten, für die wir tatsächlich dankbar sein könnten wir sehen zu viel als Selbstverständlichkeit an. Über sechzig Jahre kein Krieg in Deutschland, relativer Wohlstand, keine großen Naturkatastrophen oder tödlichen Epidemien und einiges mehr. Haben wir uns das mal bewusst gemacht und uns bedankt? Ich für meinen Teil viel zu wenig. Aber wenn ich es wahr nehme, wie schön die Natur im Odenwald mich beschenkt hat, dann bin ich voll Dankbarkeit und mir wird klar: ich muss nicht erst Spass haben, um dann eventuell dankbar zu sein. Nein, umgekehrt: aus meiner Dankbarkeit heraus resultiert wahre Freude, die mich an dem bitteren Leid in der Welt nicht verzweifeln lässt.