

Dankbarkeit

Heute früh um 6.00 Uhr habe ich meinen Kaffee auf meiner Laube genossen. Dabei nahm ich ganz bewusst einen tiefen Atemzug. Frisch, feucht, kühl und sauber füllte sich meine Lunge. Ringsum bin ich eingebettet in ein artenreiches Waldgebiet. In mir stellte sich augenblicklich Dankbarkeit ein. Diese Bäume, die mir unaufhörlich die Luft zum Atmen aufbereiten und reinigen, bilden meine Umgebung. Sie stehen Sommer wie Winter da und erfüllen still und pausenlos ihre Aufgabe, ohne je eine Anerkennung annehmen zu können. Doch mein echter Dank soll hier seinen Platz finden. Er führt mich zu diesem Gedanken und zu diesem entschleunigenden Wort: **Danke**.

Dieses Wort der Anerkennung entspringt im Grunde einer inneren Haltung. Es führt mich weg von einer fordernden Position hin zur Haltung des Beschenkten. Damit erhebe ich meinen Diener und bin nicht ständig nur der König. Der soziale Umgang findet sich auf einer ausgeglicheneren Ebene wieder. In diesem Moment erkenne ich meine Werte neu: Sind es Strebsamkeit und Erfolg – oder Duldsamkeit und Gelassenheit? Die Haltung der Dankbarkeit spiegelt meinen augenblicklichen Zustand wider. Das Anerkennen selbst entspannt mich. Diese Haltung empfinde ich als wohltuend, sie erfreut das Herz auf beiden Seiten. Ja, wenn Dank ausgesprochen wird, dann soll er auch angenommen werden.

In Zeiten der digitalen Kommunikation arbeiten viele fleissig und erledigen ihre Aufgaben, doch persönliche Begegnungen werden seltener oder finden über technische Medien statt. Dabei verkommt das Wort „Danke“ häufig zu einem blossen Bindewort ohne Tiefe. Wir verändern uns im Gleichschritt auf sozialer Ebene. Ernüchternd stelle ich fest, dass man nach dem Erhalt des Lohnes oft denkt: *Ich habe ja schliesslich dafür gearbeitet*. Damit befreit man sich innerlich von der Pflicht – oder der Möglichkeit –, Danke sagen zu dürfen. Vieles geschieht anonym.

In einer Zeit des Überflusses findet dieses Wort immer seltener den Weg über die Lippen. Und doch ist es ein Wort, das Menschen verbindet. Oft ist es das Erste, was den lähmenden Zustand des Schweigens durchbricht, wenn dicke Luft in einer Beziehung herrscht. Stolz baut Mauern auf – ein ehrliches Danke reisst sie nieder. Viele Menschen setzen sich mit Können und Hingabe für ein Gelingen ein, doch die Anerkennung bleibt aus. Ich denke dabei oft an Sportanlässe, bei denen freiwillige Helfer ihre Zeit und Freizeit mit Leidenschaft einsetzen, ohne dafür entlohnt zu werden. Ein herzliches Dankeschön jedoch berührt sie. Dafür kann man sich nichts kaufen, und doch werden sie emotional Teil des Ganzen und freuen sich am Gelingen mit.

Um zufrieden sein zu können, braucht es Erfahrung und Dankbarkeit. Diese beiden Schwestern bilden ein starkes Duo. Sie verbreiten Gelassenheit und tragen leicht durchs Leben. Denn wer zufrieden ist, wird erfolgreich. Auf den ersten Blick mag das widersprüchlich klingen. Doch gerade die Dankbarkeit verdrängt die blossen Strebsamkeit, weil sie souverän ist. Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, wird auch mit dem nicht zufrieden sein, was er nicht hat. Die Haltung der Dankbarkeit macht diesen Unterschied sichtbar.

Pragmatisch formulierte es William Arthur Ward so:

„Dankbarkeit ist eine Emotion, die aus der Reflexion über etwas Gutes entsteht, das geschehen ist. Zugleich ist sie die geäusserte Anerkennung gegenüber demjenigen, der dafür verantwortlich war.“

Dankbarkeit zu empfinden, sie aber nicht auszudrücken, gleicht einem Geschenk, das man verpackt und nicht überreicht.

Mit der Haltung der Dankbarkeit empfinden wir Liebe zu einer Sache oder zu einem Menschen. Wo diese Haltung fehlt oder nur vorgespielt wird, erkennt das Gegenüber schnell, dass das Wort „Danke“ manipulativ gebraucht wird. Der Beigeschmack der Unehrlichkeit haftet sofort an der Person. Vertrauen geht verloren – oft unwiderruflich. Gerade hier sind Menschen sensibel, und meist gibt es nur eine einzige Gelegenheit, aufrichtig zu sein.

Danke muss ein ehrlicher Wert bleiben. Ein Wort, das Menschen verbindet und Vertrauen schafft.

Jakob Röthlisberger