

[PDF laden](#)

Auszug aus der Mitteilung - Dankbarkeit

„Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder“

„Danke!“ Ein kleines Wort, ein kurzer freundlicher Blick, ein Lächeln - und schon ist eine Brücke zwischen zwei Menschen gebaut. Nicht jede Dienstleistung einfach so annehmen, sondern auch für Kleinigkeiten danken, das schafft eine positive Atmosphäre. Dankbare Menschen sind ausgeglichener, zufriedener, liebenswerter als Nörgler und Quengler. Sie können sich besser in andere einfühlen, sind sozial kompetent. Wer sich selbst reich beschenkt fühlt, öffnet Herz und Hände für andere.

„Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder. Sie geben das Empfangene zehnfach zurück.“

(A. v. Kotzebue)

Doch Dankbarkeit fließt niemandem einfach so zu. Sie muss trainiert werden, damit sie zu einer Dauerhaltung wird. Staunen können nicht nur über außergewöhnliche Dinge. Das Alltägliche nicht für selbstverständlich halten, sondern sich daran freuen: an der Blume, an der Liebenswürdigkeit eines Menschen, an der ausgelassen Fröhlichkeit der Kinder. Gertraud von Bullion ist dankbar in frohen, aber auch in schweren Stunden, weil sie alles durchsichtig macht auf Gottes liebende Vorsehung. Die Schönheit der Natur ist ihr ein Sinnbild für Gottes Schönheit. „Jeder Spaziergang wurde mir fast zum Gebet, sei es, dass wir unter den ... blühenden Obstbäumen dahinschritten oder zu den ... frischen Buchenwäldern hinan stiegen... In solchen Stunden erfüllt Dankbarkeit mein Herz, dass ich um die Existenz Gottes - unseres Vaters - weiß, dass ich seine Nähe fühlen darf.“

Dankbaren Menschen gelingt es eher, negative Erfahrungen in positive umzudeuten. Auf jeden Gegenwind folgt Rückenwind. Diese Erfahrung trägt in Krisenzeiten. Gertraud kann hinter dem persönlichem Leid Gottes Fügung und Liebe entdecken. „Leid macht die Seelen groß, und wenn ich's auch niemand wünsche und am wenigsten denen, die ich lieb habe, so muss ich dem lieben Gott doch danken für alle Führungen, denn es steht jedes Mal dahinter

seine große Liebe, die uns sucht, die uns ganz erfassen und durchdringen will.“

Gertraud von Bullion kann sich über Kleinigkeiten freuen. Sie lädt dazu ein, die täglichen Lichtblicke gleichsam wie einen Blumenstrauß zu pflücken. „Ich habe mir heuer für uns eine ... Übung ausgedacht, ... und zwar die Freude. Jene tiefe, innere Freude, die den Dank und die Liebe auslöst. Wir wollen in jedem Lichtblick, kommt er nun zu uns durch Menschen oder auch durch die Natur, eine Aufmerksamkeit des lieben himmlischen Vaters erkennen, uns seiner Güte dankbar freuen, und dann drängt sich von selbst der Ruf auf unsere Lippen: ‚Vater, auch ich hab‘ dich lieb, wie gut bist du!‘ - Und kommt uns Ungemach, ... die Schatten müssen sein, damit das Licht umso heller leuchtet. Also wollen wir auch dafür danken.“

„Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück“

sagen Glücksforscher. Dankbarkeit ist ein Mittel gegen negative Emotionen wie Neid, Geiz, Feindseligkeit, Sorge und Ärger. Dankbarkeit ist ein soziales Schmiermittel und schenkt ein positives Selbstwertgefühl. Dankbare Menschen tun einander gut. Wer Dank erhält, fühlt sich bestätigt und nützlich. Das Lob verleiht Flügel. Dankbarkeit erleichtert den Umgang mit anderen, geht immer einher mit Freundlichkeit und Wertschätzung. Gertraud von Bullion ist eine wahre Lebenskünstlerin. Sie schreibt: „Es ist eine Kunst, den andern seine Freude darüber merken zu lassen, dass man eine gute Eigenschaft an ihm entdeckt hat. Und doch spornt nichts den Menschen so zum Guten an als die Anerkennung, dass auch er zum Guten fähig ist.“

Renate Steinhöfel

[PDF laden](#)