



Klaus Douglass

# Beten

Es gibt  
mehr Möglichkeiten,  
als du denkst

## **Tag 3: Das Erinnerungsvermögen der Seele**

### *Beten voller Dank*

Auch heute nehme ich mir eine Grundform des Betens vor: das Dankgebet. Ich finde: Danke zu sagen ist auf jeden Fall ein guter Anfang. Denn in meinen Augen ist die Dankbarkeit einer der wichtigsten Schlüssel zu innerer Gesundheit und einem glücklichen Leben. Außerdem ist sie eines der wichtigsten inneren Tore zum Herzen Gottes. Wer viel und oft Danke sagt, kommt gar nicht umhin, darüber nachzudenken, wem er denn das Gute in seinem Leben verdankt. Allein schon darum ist das Dankgebet eine der grundlegenden Gebetsformen. Von Meister Eckhart, dem großen Mystiker des Mittelalters, stammt der schöne Satz: „Wäre das Wort ‚Danke‘ das einzige Gebet, das du je sprichst, so würde es genügen.“ Ich könnte mir vorstellen, dass einige religiöse Hardliner das anders sehen, aber mir gefällt dieser Ansatz. Er ist lebens- und menschenfreundlich – und er stellt Gottes Güte in den Mittelpunkt.

Manche denken, wenn sie glücklich wären, wären sie auch dankbar. Das Umgekehrte scheint mir viel eher zuzutreffen: Nur wer für das, was ihm geschenkt wurde, dankbar ist, kann auch Glück empfinden. Dankbarkeit ist also so etwas wie das Erinnerungsvermögen der Seele an das Gute, das uns im Leben widerfahren ist. Mit einer Gruppe von Jugendlichen habe ich einmal eine Übung gemacht: Jeder sollte zehn Dinge aufschreiben, für die er oder sie dankbar war. Ein Mitglied dieser Gruppe war ein Mädchen, das, von außen betrachtet, eher auf der Schattenseite des Lebens aufgewachsen war: Sie war Sonderschülerin, die Eltern Alkoholiker, sie lebte in sehr armen Verhältnissen, und ich hatte die starke Vermutung, dass sie regelmäßig geschlagen wurde. Erstaunlicherweise war dieses Mädchen aber am schnellsten mit ihrer Liste fertig. Als Erstes schrieb sie: „Dass ich nicht blind bin.“ Dann: „Dass draußen die Sonne scheint und die Vögel singen.“ Und: „Dass ich diese tolle Gruppe hier habe.“ Das hat mich damals tief bewegt. In der Gruppe waren etliche Kids, die sehr viel besser situiert und trotzdem deutlich unzufriedener mit ihrem Leben waren.

An diese Übung möchte ich mich heute anlehnen. Und weil ich nicht kleckern, sondern klotzen will, habe ich mir vorgenommen, an einem Tag 100 Gründe zu finden, für die ich Gott in meinem Leben DANKE sagen will. Sie finden das ambitioniert? Ich, ehrlich gesagt, auch. Aber heute habe ich Zeit. Und da ich Gott wirklich dankbar bin, möchte ich ihm das auch mal in aller Ausführlichkeit sagen. So sitze ich also draußen auf einer Bank im Grünen und überlege, wie ich die Sache

anpacke. Es ist mal wieder die alte Frage: „Wie verspeist man einen Elefanten?“ Die Antwort lautet nicht: „Mit viel Ketchup“, wie mir mal jemand empfahl, sondern: „Scheibchenweise.“ Ich lege mir also mein Tagesprojekt zurecht, indem ich es in kleine Portionen unterteile. Ich wähle mir zehn Bereiche meines Lebens aus, denen ich jeweils zehn Punkte zuordne, für die ich dankbar bin. Ich werde Sie nicht damit langweilen, alle meine 100 Gründe aufzulisten, sondern mich darauf beschränken, Ihnen eine Anregung zu geben, wie Sie eventuell selbst vorgehen können.

1. Als Erstes wähle ich den Bereich **Ehe bzw. Partnerschaft**. Ob ich wohl zehn Gründe finde, für meine Frau dankbar zu sein? Kein Problem, das dauert keine 30 Sekunden. Genau gesagt, so schnell kann ich gar nicht schreiben, wie mir hier Dinge einfallen. Und ich merke einmal mehr, wie super glücklich ich mit meiner Ehe bin.
2. Dann kommt der Bereich **Familie**. Die ist bei mir nicht sehr groß, aber für die wenigen Menschen, die ich dazuzähle, fallen mir gleich mehrere Gründe zur Dankbarkeit ein. Und registriere ein kleines Wunder: Ich gehöre zu den wahrscheinlich recht wenigen Menschen, die für ihre Schwiegereltern dankbar sind!
3. Als Drittes wähle ich den Bereich meiner **Freundschaften**. Ich habe wenige wirklich enge Freunde, aber Gott sei Dank: Ich *habe* welche! Und auf zehn Leute, denen ich mich freundschaftlich verbunden fühle, komme ich spielend. Dazu fallen mir noch die einen oder anderen guten sozialen Kontakte ein, für die ich ebenfalls dankbar bin.
4. Als Viertes blicke ich auf meine **Begabungen**. Meine Auffassungsgabe, meine Freude am Formulieren, meine Fähigkeit, Menschen zu motivieren, mit der ich behutsam umgehen möchte. (Nicht zu vergessen meine große Bescheidenheit, die mich das alles hier hinschreiben lässt, ohne rot zu werden.) Ich rede bewusst von „Begabungen“, denn ich verstehe diese Fähigkeiten in erster Linie als Geschenk. Und als Berufung, damit etwas anzufangen, das anderen Menschen dient.
5. Fünftens schaue ich mir meinen **Beruf** an. Das fällt mir ein bisschen schwer, weil ich im Moment gar nicht in meinem eigentlichen Beruf arbeite. Teils schaue ich also auf erfüllte Jahre in der Vergangenheit, teils auf gegenwärtige Herausforderungen beziehungsweise Chancen und zukünftige Perspektiven. Und komme alles in allem zu der schönen Erkenntnis: „Ich bewege etwas – DANKE!“
6. Damit bin ich schon beim nächsten Punkt: mein **Wirkungsradius**. Der geht bei mir – wie wahrscheinlich bei vielen Menschen – deutlich über das Familiäre und Berufliche hinaus. Es gibt Anliegen und Themen, für die ich mich engagiere, sowie Projekte, zu denen ich einen Beitrag leiste, und die Tatsache, dass Sie und andere

dieses Buch lesen, gibt mir ebenfalls das Gefühl, dass ich einiges hoffentlich Positive im Leben anderer Menschen bewirken kann. Daneben gibt es zweifellos auch viel Fragwürdiges, aber damit beschäftige ich mich an einem anderen Tag.

7. Der nächste Bereich ist der äußere **Wohlstand**, in dem ich lebe. Ich bin zwar nicht reich, habe aber genug, um das Leben zu genießen, und vor allem: keine Not. Ich lebe in einem gutsituierten, freien, weitgehend sicheren Land in einer der schönsten Gegenden Deutschlands. Mir geht es wirklich gut – Gott sei DANK!
8. Auch der Bereich **Körper und Gesundheit** gibt Anlass zur Dankbarkeit. Ich kann sehen, hören, tasten, schmecken, riechen. Ich bin körperlich fit, habe keine größeren Zipperlein, bin zufrieden mit meinem Aussehen und habe – abgesehen von meiner Frau – keine größeren Süchte. All das empfinde ich als Geschenk, für das ich dankbar bin.
9. Auch mein **seelisches Befinden** ist frei von großen Komplikationen. Ich bin ein recht ausgeglichener Mensch, kann vergeben und vergessen, lache viel und herzlich, liebe und genieße das Leben, empfinde tief und bin – abgesehen von einigen sinnlosen Sorgen, die ich mir manchmal selbst mache – rundum glücklich, dankbar und zufrieden.
10. Der letzte Bereich, den ich mir aussuche, sind die **großen Weichenstellungen** in meinem Leben. Staunend stehe ich vor Begegnungen und Fügungen, ohne die mein Leben ganz anders verlaufen wäre. Dazu gehören nicht nur positive Dinge. Aber wenn ich manches Negative nicht erlebt hätte, wäre ich nicht der, der ich heute bin. Und das fände ich eigentlich schade. So kann ich auch für manches negative Ereignis in meinem Leben, wenn auch leise, DANKE sagen.

So. Meine Aufstellung ist fertig. Und ich finde, dass ich ein ziemlicher Glückspilz bin. Das war ich sicherlich auch schon vor dieser Übung, aber jetzt bin ich mir dieser Tatsache ganz intensiv bewusst. Und mal ehrlich: Nur Glück, das ich auch empfinde, ist wirklich Glück, oder? Selbst mit nur halb so vielen Punkten auf meiner Liste hätte ich viel Grund zur Dankbarkeit. Die ersten 50 Gründe habe ich innerhalb von zehn Minuten aufgeschrieben. Für die anderen 50 brauchte ich zugegebenermaßen etwas länger. Aber auch nicht wirklich lang. Nun nehme ich mir Zeit, meine Notizen noch einmal durchzugehen und mich bei Gott für jeden einzelnen Punkt zu bedanken. Ich registriere, wie ich gegen Ende der Übung breit lächelnd über meinem Tagebuch sitze. Das war nun wirklich prima! Das Projekt, das mir anfangs so groß vorgekommen war – nämlich 100 Gründe zum Danken zu finden –, erscheint mir nun, nach vollbrachter Tat, vergleichsweise klein. Ich habe den starken Eindruck, nur die Oberfläche angekratzt zu haben und dabei schon auf pures Gold gestoßen zu sein. Letztlich gebührt Gott tausend Dank – und noch viel mehr. Und je mehr wir

dem auf die Spur kommen, desto glücklicher sind wir. Eine spannende Erkenntnis:  
Wenn wir Gott danken, erfreuen wir nicht nur Gott, sondern auch uns selbst.

## ..... Dankgebet

Das Dankgebet erwächst aus einer Herzenshaltung, die gezielt die positiven Dinge des Lebens in den Blick nimmt und sie auf Gott zurückführt.

### **Kategorie**

Grundform des Gebets; auch als Gemeinschaftsgebet möglich

### **Verwandte Formen**

Lob/Lobpreis; Zehn-Finger-Gebet; Bohnengebet (siehe Tag 8)

### **Auf drei gezählt**

1. Gründe zur Dankbarkeit aufschreiben (wir vergessen sonst so schnell).
2. In jeder schönen Situation des Lebens von Herzen Danke sagen.
3. Jeden Tag bewusst mit ein paar Minuten des Dankes beginnen und/ oder beenden.

### **Zeitaufwand**

Je nach Umfang der Liste 5–10 Minuten; hier: rund 1 Stunde

### **Benötigte Hilfsmittel**

Evtl. Stift und Papier

### **Meine Erkenntnis**

Wenn wir Gott danken, erfreuen wir nicht nur Gott, sondern auch uns selbst.

### **Note: 2+**

Macht das Herz weit!