

Die Heilkraft der Dankbarkeit

Dass Dankbarkeit eine Tugend ist, ist wahrlich nichts Neues. Umso erstaunlicher mag es uns dünken, dass die Psychotherapie seit ihren wissenschaftlichen Anfängen fast 100 Jahre gebraucht hat, um die Heilkraft der Dankbarkeit in ihre Konzepte mit einzubeziehen. Das liegt daran, dass sich die Forscher viel zu lange mit der Frage aufgehalten haben, welche Ursachen seelische Störungen haben können, und erst durch die bahnbrechenden Erkenntnisse des Wiener Psychiaters Viktor E. Frankl (1905 - 1997) auf die Frage aufmerksam wurden, welche Gründe und Sinnmotive es zur Überwindung von seelischen Störungen gibt. „, Mittlerweile haben weltweite Statistiken bewiesen, dass Menschen unter ähnlich unglücklichen Umständen höchst unterschiedlich reagieren. Manche zerbrechen schier daran, während andere an innerer Größe und Reife noch zulegen. Bei der Fahndung danach, welche Kriterien für die eine oder andere Reaktion ausschlaggebend sein mögen, stieß man erneut auf die Heilkraft der Dankbarkeit und bezeichnet sie mittlerweile als eine "tragende Säule der Resilienz".

Die Erfahrungen des Viktor Frankl

Frankl hat seine Thesen nicht bequem am Schreibtisch sitzend erfunden. In einem berühmten Zeugnisbericht schildert er die qualvollsten Monate seines Lebens, die er in mehreren Konzentrationslagern des Zweiten Weltkriegs verbringen hat müssen. Als er 1945 von texanischen Soldaten befreit wurde, war er bloß noch ein geschundenes Häufchen Elend. Als Fachexperte wusste er genau, welche Gefahr ihm jetzt drohte: eine chronische Traumatisierung inklusive wiederkehrenden Schock- und Panikzuständen, verzehrendem Hass und Groll im Herzen; Verbitterung in der Seele und endlosem Schmerz über den Tod fast all seiner Familienangehörigen. Was also tat er, um dem zu entgehen? Lesen wir bei ihm nach:

"Dann gehst du eines Tages ... übers freie Feld, kilometerweit durch blühende Fluren ... nichts ist um dich als die weite Erde und der Himmel ... da bleibst du stehen, blickst um dich und blickst empor - und dann sinkst du in die Knie. Du weißt in diesem Augenblick nicht viel von dir und nicht viel von der Welt, du hörst in dir nur einen Satz ... Aus der Enge rief ich den Herrn, und er antwortete mir im freien Raum. - Wie lange du dort gekniet hast, wie oft du diesen Satz wiederholt hast-, die Erinnerung weiß es nicht mehr zu sagen ... Aber an diesem Tage, zu jener Stunde begann dein neues Leben. - das weißt du. Und Schritt für Schritt, nicht anders, trittst du ein in dieses neue Leben, wirst du wieder Mensch."

Frankl hat sich mit einem inbrünstigen Dankgebet selbst gerettet. Die Heilkraft des Betens hat er noch um die Heilkraft der Dankbarkeit potenziert. Und tatsächlich ist es ihm gelungen, posttraumatischen Auswirkungen zu entrinnen, jeglichen Hass und Groll gegen seine Peiniger abzustreifen, eine neue Familie zu gründen und eine erfüllende Karriere als Arzt und Universitätsprofessor zu starten.

Den meisten von uns bleiben (hoffentlich!) solche extremen Dramen erspart, doch macht bekanntlich das Leid vor keiner menschlichen Behausung Halt. Und Leid bedeutet immer irgendeine „Einengung“. Plötzlich ist alles andere wie weggewischt, und nur der aktuelle Kummer steht im Zentrum unseres Fühlens und Denkens. Unsere Handlungsmöglichkeiten erscheinen uns minimal. Da kann das biblische Bild vom „freien Raum“, aus dem uns Antworten entgegenwehen, durchaus krampflösend sein - wenn unsere geistigen Antennen auf Empfang ausgerichtet sind, und die Dankbarkeit ein Wörtchen mitredet. Denn Dankbarkeit führt aus Verengungen heraus in eine erweiterte Schau der Dinge.

Eine erweiterte Schau der Dinge

Ein älterer Mann stöhnt: "Wegen der Firmenpleite habe ich meinen Arbeitsplatz verloren! Jetzt schrumpfen meine materiellen Ressourcen, mein Ansehen, mein Selbstwertgefühl ... Mich freut nichts mehr!" - "Du hast deine Arbeit etliche Jahre lang ausüben dürfen", flüstert ihm die Dankbarkeit zu und dreht an seinen Antennen. "Das hast du gerne gemacht und vieles dabei gelernt. Du hast ein Dach über dem Kopf, du befindest dich in einem Land mit sozialen Absicherungen. Du bist bei Verstand und hast jetzt eine Menge unverplanter Stunden, die du kreativ gestalten kannst. Sei froh über all diese Geschenke und verwende sie klug!"

Eine Mutter klagt: "Die Sorgen mit meiner Tochter sind ein Dauerbrenner. Ihre schulischen Leistungen werden trotz teurer Nachhilfestunden nicht besser. Sie ist störrisch wie ein Esel, hängt sich an die falschen Freunde, verbummelt die Nachmittage, spielt die halbe Nacht am Computer, und schmeißt ihr Taschengeld für Krimskrams hinaus. Warum bin ich mit so einem Mädels geschlagen?" - "Vorsicht!", mahnt die Dankbarkeit. "Deine Tochter ist gesund. Sie liegt nicht mit Krebsmetastasen auf der Kinderstation einer Klinik. Sie ist keine Einzelgängerin oder Außenseiterin, sondern fröhlich und munter, hat Kontakte mit Gleichaltrigen, kennt sich in der digitalen Welt aus und wird allmählich flügge. Gestatte ihr, ihren eigenen Weg zu suchen, und traue ihr zu, ihn zu finden."

Die Beispiele veranschaulichen, was die Dankbarkeit alles kann. Weil sie die Wertschätzung erhöht, macht sie zufrieden, achtsam, bescheiden. Sie kappt die Gier nach mehr und mehr, weil sie vor Augen hält, was uns an Gnade gewährt ist, und was es zu schützen gilt.

Überdies macht die Dankbarkeit barmherzig. Die Eltern haben da und dort versagt? Schon richtig, aber sie haben viel Mühe und Sorgfalt investiert, um einen großzuziehen ... dafür danke! Der Freund hat einen verlassen? Traurig, gewiss, und doch war es eine prima Zeit mit ihm zusammen ... dafür danke!

Der Kollege hat einen beim Chef angeschwärzt? Sehr ärgerlich, dennoch eine Gelegenheit, um Klarheit zu schaffen. Eine offene, wohlwollende Aussprache kann die Basis für eine künftige gute Zusammenarbeit legen ... dafür danke! Man sieht: Die Dankbarkeit hilft dem Menschen in ein weiseres und besseres Ich hinein.

Wir müssen nicht warten, bis etwas Wertvolles verschwunden ist, um das Bewusstsein aufzupolieren, dass es wertvoll war. Man kann sich sozusagen an Schmetterlingen erfreuen, bevor sie am Aussterben sind, und das gilt für alles und jedes in uns und rings um uns. Freilich wird man um Angehörige weinen, wenn man sie begraben muss, aber ist es nicht gerade deswegen wichtig, mit ihnen in Liebe und Frieden auszukommen, solange sie noch unter uns weilen? Auch wird man klagen, wenn die Gesundheit unwiederbringlich ruiniert ist, aber hat man sie auch Tag für Tag bejubelt, als alle Organe noch einwandfrei funktionierten? War man z. B. vor einer Erblindung selig über das Augenlicht, und ähnliches? Lernen wir die Lektion beizeiten, dass nichts, rein gar nichts selbstverständlich ist!

Vor Jahren habe ich einmal einen Workshop für Personen in schwierigen Lebenslagen geleitet. Unter anderem bekamen sie die Aufgabe, ein „Tagebuch der schönen Stunden“ zu führen. Sie sollten sich eine ganze Woche lang notieren, was sie als positiv wahrnahmen, sei es für sie selbst, sei es in ihrer Mit- und Umwelt. Als die Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer nach einer Woche wieder bei mir eintrafen, waren sie zutiefst überrascht und beeindruckt. Nie hätten sie vermutet, sagten sie, dass sich so viele Eintragungen in ihren Notizbüchern finden würden. Sie lasen aus ihren „Tagebüchern“ vor und stellten unisono fest, dass sie fast alles, was darin stand, schon total vergessen hätten, stünde es nicht schwarz auf weiß da.

Die eingeholte Ernte

Merken wir uns dies: Negatives prägt sich markanter ein als Positives. Eine blutige Blase an der Ferse registrieren wir - die blasenfreie Ferse nicht. Das hat seine biologische Bedeutung, denn die Blase soll ja behandelt werden; und um eine intakte Ferse braucht man sich nicht zu kümmern. Aber seelisch bedeutsam ist das Umgekehrte! Die Seele atmet auf, wenn man unbehindert durch Fuß- und sonstige Probleme durch

die Wälder joggen kann. Allerdings nur dann und ausschließlich dann, wenn wir verstehen und innerlich festhalten, dass es herrlich ist, sich bewegen zu können, herrlich ist, Wälder in seiner Umgebung zu haben, und dass es überhaupt herrlich ist, (noch) über die Erde spazieren zu dürfen.

Deswegen mein Rat: Führen Sie zumindest in Ihrer Fantasie ein „Tagebuch der schönen Stunden“! Die eingeholte Ernte aus Ihrem besonderen Tagebuch wird über düstere und tragische Stunden hinwegleuchten und Ihnen Ihren Lebensschwung zurückgewinnen. Und: Knien Sie gelegentlich, wie es Frankl einst tat, an einem einsamen Ort nieder, rufen Sie aus der Enge Ihrer kleinen oder großen Sorgen, die Sie bedrücken, nach oben - und lauschen Sie der "Antwort aus dem freien Raum"!

Elisabeth Lukas