

# **Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

- Francis Bacon

Wie dankbar bist du?

Obwohl ich erst im Mai 29 werde, feiere ich quasi auch heute, am 2. März Geburtstag. Meinen achten Geburtstag, den ich nur wenigen Millisekunden und einem riesigen Schutzengel zu verdanken habe. Nur einen Schritt entfernt davon, einen schweren Unfall auf der Autobahn nicht zu überleben. Noch heute kann ich es kaum glauben, noch heute denke ich oft daran. Und bin unfassbar dankbar, dass ich Glück hatte. Vielleicht kennst du das auch, dass du nach einem einschneidendem Erlebnis dein Leben mit anderen Augen siehst. Aber es muss nicht erst etwas passieren, damit wir dankbar sein können!

Ich möchte dir heute zeigen, wie du mit einfachen, ganz kurzen Routinen mehr Dankbarkeit in dein Leben integrieren kannst. Und eins ist sicher, dankbar sein, bedeutet glücklich sein. Dankbar sein, bedeutet auch mit schwierigen Situationen besser umgehen zu können. Um dankbar zu sein, musst du nicht erst darauf warten, bis in deinem Leben alles rund läuft.

Wenn wir eins unheimlich gut können ist das, vieles als selbstverständlich zu sehen. Die Tatsache dass wir leben, dass wir atmen dürfen, dass wir ein Dach über dem Kopf haben, dass wir nicht hungern müssen, dass wir jederzeit medizinische Hilfe bekommen würden... Wir wissen, dass dieses Glück leider nicht allen Menschen auf der Welt gegönnt ist und trotzdem verlieren wir im stressigen Alltag immer wieder den Blick dafür, wie gut es uns eigentlich geht.

Mein Freund hat letzte Woche im Parkhaus einen jungen Mann weinend und völlig verzweifelt vorgefunden. Er sprach ihn an und fragte, ob er helfen kann. Da sagte der Mann, dass er nach Bonn muss und fragte meinen Freund, ob er zufällig in diese Richtung fährt. Mein Freund versuchte eine Lösung mit ihm zu finden, dieser junge Mann hatte kein Geld für ein Ticket und sagte schwarzfahren könne er sich nicht erlauben. Weißt du, immer wieder schauen wir auf unser Konto und denken "oh Gott, schon wieder so wenig Geld", so geht's mir, so geht's meinem Freund. Aber in diesem Augenblick wurde meinem Freund bewusst, wie reich wir sind. Als er nach Hause kam und mir davon erzählte, sagte er "mir wurde klar, dass ich jederzeit zum Geldautomaten gehen und einfach was abheben könnte, selbst wenn mein Konto (fast) leer wäre, ich könnte immer ein paar Euro für ein Ticket oder was zu essen abheben" uns wurde beiden dadurch wieder einmal bewusst, wie gut es uns geht. Natürlich gibt es immer Menschen, denen es schlechter geht und damit kann man seine eigenen Probleme nicht unbedingt immer zerplatzen lassen. Aber weißt du worum es mir geht? Es geht darum, nicht zu vergessen, was wir haben. Was wir besitzen (also

materiell), aber vor allem auch, dass wir leben dürfen.

---

## **Ernährung**

Gestern hat die Fastenzeit gestartet. Verzichtest du auf irgendwas? Hast du dir Vorsätze genommen? Ich lasse alles weiter laufen wie bisher, weil ich für mich gerade ziemlich gut dabei bin. Merkst du, wie viel in der Frage, ob du fastest oder nicht, steckt? Wir können frei entscheiden, ob wir auf etwas verzichten wollen oder nicht. Wir können einfach nur so auf bestimmte Lebensmittel verzichten, nicht weil wir müssen, sondern weil wir wollen. Vielleicht weißt du schon, worauf ich hinaus will. Wir leben in einem derartigen Überfluss, dass wir die Möglichkeit haben uns für die Ernährung zu entscheiden, die uns am besten gefällt. Wir müssen nicht hungern, sondern können uns bewusst dafür entscheiden. Oder eben dagegen. Lass uns dafür dankbar sein! Lass uns dankbar sein, dass wir fasten können - und nicht müssen!

---

## **Fitness**

Ich habe die Tage ein Video von einem Crossfit Athleten gesehen, der trotz zwei amputierten Beinen am aktuellen Wettkampf CrossFit Games 2017 teilnimmt. Auf YouTube findet man unzählige dieser motivierenden Videos von kämpfenden Menschen, die ihr Schicksal nicht einfach hinnehmen, sondern versuchen trotzdem das Beste aus sich rauszuholen. Das ist beeindruckend und für uns die Chance dankbar für unsere Gesundheit zu sein. Für unseren Körper, selbst wenn es mal zwickt und zieht, selbst wenn es vielleicht besser sein könnte, als es ist. Lass uns dankbar sein, dass wir die Möglichkeit haben Sport zu treiben!

---

## **Selbstliebe**

Wie dankbar bist du eigentlich für dich selber? Für deine tollen Augen, deinen Charakter, deine Stärke, dein großes Herz, deine Ehrlichkeit, deinen Mut, deine Toleranz? Auch (oder besonders dann) wenn es um uns selbst geht, können wir uns vor allem gut auf unsere Schwächen und unsere Makel versteifen. Darum ging's ja in der letzten Einheit auch schon - Thema Selbstkritik. Hast du dich eigentlich schon mal vor den Spiegel gestellt und dir ins Gesicht gesagt, für was an dir du dankbar bist? Optisch, aber vor allem auch charakterlich? Ich bin mir sicher, du wirst überrascht sein, wie viel da zusammenkommt!

---

## **Deine Aufgabe**

Nimm dir für eine Woche jeden Morgen und jeden Abend einen Moment Zeit und zähle jeweils vier Dinge auf, für die du dankbar bist. Du kannst sie denken, du kannst sie laut aussprechen, du kannst sie aufschreiben.

1. eine grundlegende Sache, für die du dankbar bist - zum Beispiel dein Dach über dem Kopf
2. eine Sache, die dich betrifft, für die du dankbar bist - zum Beispiel deinen Humor
3. eine Sache, die diesen Tag betrifft (morgens vorausschauend, abends zurückblickend) - zum Beispiel, dass du die Möglichkeit hast einen tollen Termin wahrzunehmen
4. eine fast unsichtbare Kleinigkeit, für die du dankbar bist - zum Beispiel das Vogelgezwitscher

Mach das eine Woche lang, jeden Morgen und jeden Abend und beobachte genau, ob und falls ja, was es in dir verändert. Wie fühlst du dich danach? Eine Woche geht schnell rum, es sind nur wenige Minuten für eine ganze Woche, die du dafür aufwenden musst. Wenige Minuten, die dir zeigen können, wie wundervoll dein Leben ist und die dir helfen können deine Zufriedenheit deutlich zu steigern. Wenn's dir nicht gefallen hat, dann lässt du es danach wieder sein. Aber falls es dir gut tut (was deutlich wahrscheinlicher ist) kannst du diese Dankbarkeitsübung in deinen Alltag integrieren und damit dafür sorgen langfristig glücklicher zu sein.

Ich bin dankbar, dass du mir vertraust und mir zuhörst.

Danke!

Deine Bianca