

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“

Psalm 103,2

Es gibt diese Tage, an denen passiert etwas unerwartet Schönes. Jemand ist großzügig oder hilfsbereit, jemand sagt da, wo es wichtig ist : „Das ist nicht schlimm, mach dir keine Gedanken!– ohne Grund oder alleine aus Liebe am Leben oder der Freude, jemandem etwas Gutes zu tun. Das wunderbare Gefühl, dass sich nach der ersten Überraschung vielleicht einstellt, ist Dankbarkeit.

Dankbarkeit kommt in den verschiedensten Facetten einher, manchmal als Wundern, manchmal als überraschtes Aufhorchen, manchmal als Innehalten und sich plötzlich geborgen fühlen unter einem Himmel, der es gut mit einem meint.

Sie kleidet sich manchmal in das Aufstehen nach einem Knockdown und das Begreifen des Guten darin. Sie ergründet den Reichtums um uns herum und feiert ihn, nimmt ihn nicht als gegeben. Denn selbstverständlich ist die Güte nicht, die unser Leben durchzieht.

*„Dankbarkeit zu fühlen und sie nicht auszudrücken, ist wie ein Geschenk zu verpacken und es nicht zu verschenken“, soll ein **William Arthur Ward** einmal gesagt haben.*

Machen Sie es anders. Sprechen Sie sie aus, die Dankbarkeit, die Sie fühlen. Meist kommt sie ja von innen und ist nur gespiegelt in etwas, das außen passiert.

Mich hat ein Forschungsprojekt zum Thema Dankbarkeit, von dem ich in einem Film erfahren habe, sehr berührt.

Da wurden Menschen auf der Straße angesprochen und gefragt, ob sie Lust hätten zu einem kleinen Experiment. Warum es gehe, könne man ihnen nicht sagen, aber versprechen, dass sie davon profitieren würden.

Manche haben spontan „Ja“ gesagt. Sie wurden gebeten, an einen Menschen in ihrem Leben zu denken, dem sie wirklich etwas zu verdanken haben und ihm einen Brief zu schreiben. Also nur so für sich selbst.

Aber konkret und nicht larifari, nicht so „Danke für alles!“. Im Gegenteil. Genau sollte der Dank sein und sie etwas kosten, ihn auszusprechen. „Was genau hat derjenige für Dich getan? Beschreib es. Was hat es bedeutet für Dich. Damals. Und im Rückblick heute. Hat sich dadurch in deinem Leben etwas verändert? Sei genau!“

Die Probanden sollten einen Brief schreiben an diese Person, einfach nur für sich.

Manche haben auch das gemacht.

Als sie fertig waren, hat man ihnen gesagt :

„Wenn Du Dich traust, ruf diesen Menschen an. Jetzt. Und lies ihm Deinen Brief vor. Lass Dich nicht unterbrechen und erklär nicht viel. ‘Sag einfach, du müsstest ihm oder ihr einmal etwas Wichtiges sagen‘ Und dann fang an. Lies ihn vor, deinen Brief. Warte auf nichts Bestimmtes. Sag dem Anderen auch einfach :“Ich will gar nicht, dass Du etwas dazu sagst. Ich wollte Dir einfach etwas sagen. Weil es für mich wichtig ist.“ Und dann legen Sie einfach auf, wenn es stimmt.

Manche haben auch das getan.

Es war anrührend, von den Menschen zu hören, wie das war. Und was das für die bedeutet hat, denen sie diesen Brief vorgelesen haben. Und wie dadurch eine Verbundenheit entstanden ist, die etwas Neues hervorgebracht hat. Manchmal erst Tage oder Wochen danach. Es hat es die verändert, die sich darüber klar geworden sind, was sie alles einem anderen besonderen Menschen verdanken. Es hat ihr Herz weit gemacht. Und mir ging selber das Herz auf, als ich ihnen zuhörte und für mich beschlossen habe, es selber auch zu versuchen.

Vielleicht gehören Sie zu denen, die sich auch trauen. Ihre Dankbarkeit auszusprechen, aufzuschreiben, was Manna vom Himmel war als sie es brauchten, Wind unter Ihren Flügeln bei Flaute war, eine unerwartete Hand, die Sie gebraucht haben, um wieder aufstehen zu können. Probieren Sie es einfach aus.

Es wird jemanden erreichen, den es freut. Und Ihren Tag hell machen.

Versprochen.

Pastorin Christiane Melchior Kirchengemeinde Blankenese