

# Dankbarkeit

Text: Sabine Seiter

Foto: © Alexey Klementiev - Fotolia.com



Der Verlust der Dankbarkeit ist der Beginn der Selbstverständlichkeit und zugleich der Anfang der mangelnden Wertschätzung dessen, wer wir sind, was wir haben und (er-)leben.

In dem Augenblick, in dem wir Dinge selbstverständlich nehmen, vergessen wir immer mehr auch den Wert derselben, wollen mehr oder etwas anderes, schüren die Unzufriedenheit.

Ohne, dass es unsere Absicht wäre, beginnen wir dadurch unser Leben, unsere Talente und Fähigkeiten, die Menschen in unserem Umfeld, all das, was wir schon haben, sukzessive zu entwerten und begeben uns immer gieriger auf die Suche nach dem Wert - dem Sinn - unseres Lebens - unseres Selbst - oder übergeben uns der Resignation. Wir suchen im Außen nach einem Zeugnis für unseren Wert, für unser Dasein. Durch den Verlust unserer Dankbarkeit machen wir uns selbst abhängig von der Bestätigung durch andere Menschen oder besondere Erlebnisse, die, wie wir jedoch alle wissen, immer häufiger und wenn möglich in immer größeren Dosen gebraucht werden.

Ja, es ist für uns selbstverständlich, dass wir da sind, jedoch Bewusstsein und Dankbarkeit entwickeln wir meist erst dann wieder, wenn wir direkt damit konfrontiert werden, dass unser Dasein hier begrenzt ist. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir etwas zu essen haben, jedoch tief empfundene Dankbarkeit können wir erst dann wieder entwickeln, wenn wir plötzlich dieser Selbstverständlichkeit beraubt werden.

Ja, wir alle verdienen das Gute und Schöne im Leben und wir sind es wert, aber wissen wir es auch zu schätzen? Alles, was schon da ist in unserem Leben, uns leicht fällt und einfach von der Hand geht. Es ist uns geschenkt, um unser Leben im Guten und Positiven zu verbringen, sozusagen als Ausgleich für die weniger angenehmen Dinge mit denen wir umgehen sollen, jene, die uns nicht so leicht von der Hand gehen. Aber ist uns das bewusst, sind wir dafür dankbar? Im Normalfall beschäftigen wir uns doch eher mit den Ungerechtigkeiten in unserem Leben, beschweren uns mit all dem und über all das, was gerade nicht so gut läuft und wundern uns, weshalb wir uns so bedrückt, so „schwer“ fühlen.

Meist liegt unsere Fokus auf dem, was wir gerade nicht haben oder erleben und wir geben uns der Enttäuschung hin, statt unseren Verstand zu benutzen, um den positiven Aspekt des scheinbar Negativen zu erkennen und ihn für uns nutzbar zu machen. Auch das ist Ausdruck von Dankbarkeit gegenüber dem, was sich uns jetzt gerade im Leben eröffnet. Im Normalfall bedanken wir uns ja auch für Geschenke, ganz unabhängig vom Inhalt, weil wir Respekt vor dem Schenkenden haben und seine gute Absicht erkennen.

Wie viel Dankbarkeit entwickelst Du in Deinem Leben für all deine Talente und Begabungen, für all das, was mit oder ohne Dein Zutun so selbstverständlich einfach da ist?

Ich sage Dir, gar nichts ist selbstverständlich und der Wert kommt wie von selbst,

wenn Du selbst Dich wieder erinnerst daran, was Du tagtäglich schaffst - frei vom Vergleich mit den Taten der anderen Menschen. Hol Dir die guten Begegnungen mit Menschen, all dem, was Du bereits hast und kraft Deines Lebens und Tuns auch bist zurück in Dein Bewusstsein. Das ist Dankbarkeit und die schafft Freude am Leben und eine gesunde Wertschätzung Deines Selbst, die befreit ist von der Forderung nach Bestätigung von Außen.

Wofür bist Du jetzt gerade dankbar?  
Welchem Menschen bist Du heute besonders dankbar?  
Für welche Situation, welchen Umstand bist Du heute dankbar?  
Wofür bist Du DIR besonders dankbar?

Es gibt keine schönere und einfachere Form der Dankbarkeit, als dieses kleine unscheinbare Wort und es fühlt sich so gut an, wenn es da ist - es zu hören, zu lesen, zu denken, zu schreiben, zu sprechen...

**„DANK“**

**„Ich danke Dir, denn in dem Du diesen Beitrag gelesen hast, bist Du meinen Gedanken, MIR, begegnet.“**

**Sabine Seiter**

ÖBK-Servicestelle

sekretariat@kinesiologie-oebk.at

Telefon: 0676/409 19 50