

Sonntagsblatt

# THEMA

6/2021



© Evangelischer Presseverband für Bayern e. V. (EPV) 2021

## Danke!

Wie Dankbarkeit glücklich macht



# Editorial



»**NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR.** Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.« Das Wort des englischen Philosophen und Staatsmanns Francis Bacon zeigt die enge Beziehung von Dankbarkeit und Glück auf – und hebt den Stellenwert der Dankbarkeit für ein glückliches Leben heraus. »Glück und die Dankbarkeit sind Geschwister«, stellt Heinrich Bedford-Strohm in seinem Beitrag dieses THEMA-Magazins fest. Und er verweist auf die Bibel, denn vieles, was Glücksforscher als die Kernpunkte eines glücklichen Lebens ermitteln, sind

die Themen, die den Kern der biblischen Überlieferung ausmachen: Dankbarkeit, die Fähigkeit zur Vergebung und die Hoffnung – so sagen sie – sind Grundlage eines erfüllten Lebens.

**MAGDALENA SCHÄGGER** hat sich dazu auf Spurensuche in der psychologischen Forschung gemacht. In der relativ jungen positiven Psychologie steht die Frage im Fokus, wie mehr Glück und Zufriedenheit erreicht werden können. Und dabei spielt die Dankbarkeit eine große Rolle. Der Züricher Psychologe und Glücksforscher Willibald Ruch kommt zum Schluss, Dankbarkeit könne wie ein Muskel trainiert werden. Wissenschaftler der University of Indiana wollen nachgewiesen haben, dass die Wirkungen nach einiger Zeit als neurobiologische Veränderung im Gehirn sichtbar sind.

**SICHER KÖNNEN NICHT** in jeder Lebenssituation alle Probleme allein mit Dankbarkeit gelöst werden. Das in der Kirche mittlerweile beinahe absolut gesetzte »gelingende Leben« darf genauso wenig der alleinige Maßstab sein. Scheitern gehört zum Leben. Doch Dauerpessimismus kann man mit Dankbarkeit beikommen, auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Helmut Frank*

*Chefredakteur des Sonntagsblatts*



# Inhalt

---

## Wege der Dankbarkeit

### Lehrhaus der Dankbarkeit **S. 4**

*Dankbarkeitsübungen – abgeleitet aus der Bibel*

### Dankbar glücklich **S. 12**

*Dankbarkeit als Grundlage eines erfüllten Lebens*

### Danke für gar nichts? **S. 16**

*Über den Zauber des Schenkens und des Dankens*

### Eine steile Karriere **S. 22**

*Wie das Lied »Danke« ab 1963 die Hitparaden stürmte*

### Mutter der Tugenden **S. 40**

*Eine Spurensuche in der psychologischen Forschung*

### Das Dankbar-Prinzip **S. 46**

*Sabine Dankbars und Monika Homanns Weg zum Glück*

---

## Erfahrungen der Dankbarkeit

### Danke, Namibia! **S. 24**

*Ein Gottesdienst in Afrika mit einem besonderen Erlebnis*

### Meine zweite Chance **S. 26**

*Wie sich Natalie Henkel zurück ins Leben kämpfte*

### Danke sagen **S. 31**

*Hermann Roßbachs Zehn-Punkte-Dankbarkeits-Plan*

### Danke, Gott! **S. 36**

*Wie US-Astronaut Buzz Aldrin im All Gott dankte*



Ganzes Magazin bestellbar unter:  
[shop.sonntagsblatt.de/danke.html](http://shop.sonntagsblatt.de/danke.html)

# Dankbar glücklich

Dankbarkeit, die Fähigkeit zur Vergebung und die Hoffnung sind Grundlage eines erfüllten Lebens. Und die Dankbarkeit ist – frei nach 1. Korinther 13 formuliert – die größte unter ihnen.

Von **Heinrich Bedford-Strohm**





**V**or Kurzem war mein zweijähriger Enkel bei mir zum Übernachtungsbesuch – nur Enkel und Opa. Es war das erste Mal, dass er nicht zu Hause übernachtete. Schnurstracks steuerte er mit mir an der Hand beim kleinen Abendspaziergang auf die Eisdielen zu. Als wir ohne Worte unsere knusprige Eiswaffeln mit dem köstlichen Eis – er Schokolade, ich Mango – genossen und mein Enkel am Ende vom rechten bis zum linken Ohr vollgeleckert war, habe ich es ganz deutlich gespürt – das Glück. Ich fühlte mich unendlich dankbar für diesen innigen Moment der Zweisamkeit. Das Glück und die Dankbarkeit sind Geschwister. Vieles, was Glücksforscher als die Kernpunkte eines glücklichen Lebens ermitteln, sind die Themen, die den Kern der biblischen Überlieferung ausmachen.

Dankbarkeit, die Fähigkeit zur Vergebung und die Hoffnung – so sagen sie – sind Grundlage eines erfüllten Lebens. Und die Dankbarkeit ist – frei nach 1. Korinther 13 formuliert – die größte unter ihnen.

Kein Wunder, dass der Dank auch eine zentrale Dimension des Betens ist. Es vergeht kein Gottesdienst ohne Dankgebet. Und beim Abendgebet vor dem Einschlafen, bei dem wir den Tag Revue passieren lassen, ist der Dank ein ständiger Gast – vielleicht sogar an manchen Tagen, die schwierig waren. Dinge nicht als selbstverständlich anzusehen, sondern als Geschenk Gottes, das wirkt sich aus, auf das Lebensgefühl, in dem wir durch die Zeit gehen.

Dankbarkeit für das erfahrene Gute lehrt Demut und umgekehrt. Wer weiß, dass er das, was er hat und was er ist, nicht sich selbst verdankt, sondern es als Geschenk aus Gottes Hand nimmt, der geht anders mit der Welt um.

Wenn ich weiß, dass ich kein »*Selfmade-man*« bin, sondern ein »*Godmademan oder -woman*«, dann kann ich gar nicht anders als das, was Gott mir schenkt, mit anderen zu teilen, die weniger gesegnet sind als ich. Und wenn ich einigermaßen ehrlich auf mein Leben schaue, dann sehe ich, wie viele Menschen rechts und links des Lebenswegs mir geholfen haben, dahin zu kommen, wo ich bin, dann weiß ich ganz genau, wie sehr meine eigene Existenz eine verdankte Existenz ist. Wir haben uns alle miteinander nicht selbst geboren, sondern sind durch unsere

Mütter auf diese Welt gelangt!

Wer aus der Dankbarkeit lebt, lernt, aus der Fülle zu leben, unabhängig davon, wie voll das Bankkonto ist. Und wer tatsächlich ein volles Konto hat, den motiviert die Dankbar-

keit, etwas davon abzugeben. Und er wird erfahren, dass seine Lebenszufriedenheit dadurch nicht kleiner wird, sondern größer. Denn das Glück gehört zu den Dingen, die größer werden, wenn man sie teilt.

Selten war die Dankbarkeit als Grundlage eines bewussten Lebens so aktuell wie heute. Denn wir sind in den letzten anderthalb Jahren durch eine schwere Zeit gegangen, die an niemandem spurlos

**»Das Glück gehört zu den Dingen, die größer werden, wenn man sie teilt«**

