

Dankbarkeit

„Wofür bist du dankbar?“, fragen Erwachsene die Kinder ab und zu. Darauf bekommen wir verschiedene Antworten zu hören: Für Personen, Tiere, Gegenstände, Aktivitäten, Erlebnisse und vieles mehr. Würden diese Dinge fehlen, würden wir sie sehr vermissen. Aber dann kann uns die Erinnerung daran genauso mit Dankbarkeit erfüllen.

Dankbarkeit ist eine Kraftquelle. Kein Wunder, dass Forscher sagen, dass sie eine Bedingung für ein glückliches Leben ist. Dankbar zu sein, setzt nicht einen Zustand voraus, in dem wir keine Sorgen und Probleme haben. Im Gegenteil, innige Dankbarkeit kann auch in Zeiten von Schwierigkeiten, Krankheitstagen und großen Belastungen erleuchten. Ein Freund sagte einmal zu mir, das Ziel des Lebens ist nicht ein bequemes Leben zu führen, sondern die inneren Kräfte zu nutzen, um jede Herausforderung zu meistern. Eine innere Kraft ist die Dankbarkeit. Sie lenkt unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und hilft uns in jeder Situation, die innewohnende Lernerfahrung anzunehmen.

Der größte Feind der Dankbarkeit ist das Jammern. Wenn der Mensch zu jammern beginnt, vergisst er das Gute, das Schöne, die Chance und das Lernen – alles wofür wir so dankbar sein können. Das Jammern kann die Kerze der Dankbarkeit erlöschen.

Eine Frage, die uns helfen kann, das Licht der Dankbarkeit zu schützen, ist: „Was ist trotzdem gut?“ Wie oft erleben wir, wie unsere innere Stimmung durch das Nachdenken über diese einfache Frage beeinflusst wird. Kindern, die über alles Mögliche zu jammern beginnen, können wir diese Frage ebenso stellen. Ihre Reflexionen können sogar sie selbst überraschen und ihnen helfen, den scheinbar kleinen Dingen des Lebens eine positive Bedeutung zu verleihen.

Der erste Schritt ist, unsere eigene Dankbarkeit zu fühlen – dabei sind wir uns dem Einfluss des Jammerns bewusst – und der zweite Schritt ist, unsere Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen. Wie drücken wir eigentlich unsere Dankbarkeit aus? Wie können unsere Mitmenschen unsere Dankbarkeit für ihr Dasein spüren? Ein Weg ist, es ihnen konkret mitzuteilen: „Ich bin dankbar, Luca, dass du in meiner Gruppe bist. Du bereicherst uns mit deiner Freude, Hilfsbereitschaft und Liebe.“ Und wenn Kinder Tugenden zeigen, können wir ebenso unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen: „Danke für deine Geduld, Arian, dass du so lange gewartet hast, bis ich gekommen bin.“, „Danke für deine Achtsamkeit, Sara, dass du Linas Jacke aufgehängt hast.“, „Danke für deine Großzügigkeit, Frank, dass du deine Ideen mit uns geteilt hast.“

In dieser Form drücken wir nicht nur unsere Dankbarkeit aus, sondern erinnern auch die Kinder an ihre inneren Schätze und welche Wirkung die Tugenden auf die Menschen um sie haben.

Lass uns den Moment ergreifen: Wem können wir heute unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen?