



Durch ein Vergrößerungsglas auf die Welt schauen

Es gibt so vieles, über das man sich täglich ärgern kann: über den Straßenverkehr, die vielen Baustellen, Preiserhöhungen, Wartezeiten bei den Ärzten und Ämtern, die Deutsche Bahn, und natürlich die Politiker. Wie oft denken wir dann: „Das Leben könnte so schön sein, wenn all diese Ärgernisse nicht wären.“ Dabei stellt sich dieser Zustand, in dem alles zu unserer vollsten Zufriedenheit läuft, wahrscheinlich niemals ein – und an das, was täglich gut läuft, haben wir uns längst gewöhnt ...

Das wurde mir kürzlich schmerzlich bewusst.

Im Briefkasten lag ein Zettel: Im Trinkwasser waren Keime gefunden worden, daher sollten wir das Leitungswasser immer abkochen, bevor wir es verwenden – egal wofür. Es würde einige Tage dauern, bis die Ursache gefunden und beseitigt werden könne. Ich setzte also einen großen Topf Wasser auf und holte Kannen, um das abgekochte Wasser darin aufzubewahren. Für Samstag hatte ich geplant, Marmelade zu kochen. Alles machbar, dachte ich, doch ich hatte nicht damit gerechnet, wie schnell so ein Wasservorrat leer ist, und wie umständlich jeder Handgriff bei der Küchenarbeit ohne sauberes Leitungswasser werden kann ...

Als ich am Montag einer Freundin mein Leid klagte, sagte diese gelassen: „Das habe ich schon in vielen Ländern erlebt – erst kürzlich in Singapur, aber auch in anderen Ländern kann man das Trinkwasser nie verwenden, ohne es abzukochen.“

Ich erinnerte mich an meine eigenen Erlebnisse in einem Slum in Kenia vor ein paar Monaten. Die Menschen dort müssen ihr Wasser jeden Tag abkochen – und es zuvor sogar noch in Kanistern

nach Hause tragen. Ich war beschämt, dass mir diese Erfahrung gar nicht mehr präsent war und ich stattdessen über ein paar Handgriffe mehr jammerte.

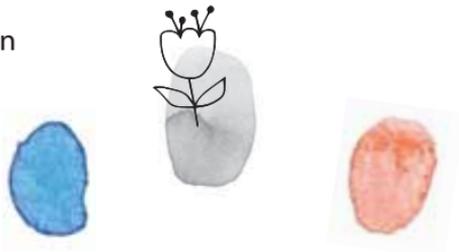
Am Dienstag steckte wieder ein Zettel im Briefkasten: Man könne das Trinkwasser nun wieder gefahrlos verwenden. Ich war wirklich dankbar dafür. Aber die Sache hatte mich nachdenklich gemacht: Sauberes Wasser aus der Leitung ist ein Luxus, der mir zur Selbstverständlichkeit geworden war. Dabei sind meine äußeren Lebensbedingungen ein Geschenk von Gott. Das ist Gnade – und ein Grund, Gott zu danken.

Damals ist die Idee zu diesem Dankesbuch entstanden. Es soll die Aufmerksamkeit auf die kleinen wertvollen Dinge richten, die unseren Alltag bereichern; sodass wir sie sozusagen durch das „Vergrößerungsglas“ wahrnehmen. Wenn wir täglich üben, das Gute zu sehen und dafür dankbar zu sein, wird das nicht nur unseren Blick auf die Dinge, sondern auch unsere innere Haltung verändern. Studien belegen: Dankbare Menschen empfinden mehr Freude und können sogar mit Stress besser umgehen. Wenn das kein Anreiz ist ...

Jeden Tag mindestens drei Gründe für Dankbarkeit zu finden, das ist die Idee dieses Buches. Zwischendurch bekommen Sie Tipps und Anregungen für kleine Dankbarkeitsübungen mitten im Alltag.

Ich lade Sie ein, sich auf den Weg zu machen – hinein in ein Leben, das von Dankbarkeit durchzogen ist. Sie werden entdecken: Es lohnt sich!

Ihre Ellen Nieswiodek-Martin



Bunte Dankbarkeitsmomente

„Was sind denn das für Zettelchen?“, fragt jeder Besucher, der unser Wohnzimmer betritt. Denn an der Glastür, die in unseren Garten führt, kleben bunte Post-it-Zettel – kreuz und quer. Auf alle haben wir etwas geschrieben, wofür wir dankbar sind. Am Abend, wenn wir als Familie zusammensitzen, die Bibel lesen und noch gemeinsam beten, eilt unsere Kleinste los, um die Zettel und ein paar Stifte für unsere „Dankeszeit“ zu holen. Dann darf jeder von uns aufschreiben, was an diesem Tag besonders gelungen ist, was uns Freude gemacht hat, wofür wir Gott dankbar sind. Eifrig kritzelt Junia Zettel voll, und wenn ich sie frage, was sie denn da „schreibt“, sagt sie strahlend: „Dass die Mama so cool ist.“ Zettel um Zettel wird an unsere Tür geklebt, ein buntes Mosaik der Freude. „Schule“ steht dort zu lesen, „Geburtstagsgeschenke“, „Saubere Wohnung“, „Opa“ oder „Leckeres Essen“. Viele Erinnerungen an besondere Ereignisse, besondere Menschen, besondere Freudemomente.

Lächelnd lese ich sie ein ums andere Mal, wenn ich alle paar Tage versuche, mit einem Lappen die klebrigen Fingerabdrücke um die Zettel herum abzuwischen. Sie machen mich froh, diese schwungvollen, kitzeligen oder krakeligen Buchstaben, hinter denen so viel Geschichte steckt. Wie oft, frage ich mich, erleben wir solche Dankbarkeitsmomente, ohne ihnen den gebührenden Platz einzuräumen? Wie schnell ist schon das nächste Ereignis angesagt? Wie schnell konzentrieren sich unsere Gedanken dann wieder auf den nächsten Schritt?

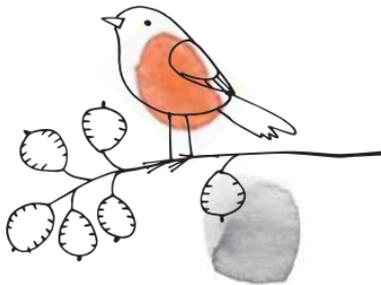
Nachdem die Israeliten nach ihrer Wüstenwanderung wunderbar trockenen Fußes den Jordan überquert hatten, stellten sie Gedenksteine auf, weil dieser Tag ewig in der Erinnerung des Volkes bleiben sollte (vgl. Josua 4,1-9). Auch wir brauchen diese Erinnerungen – immer wieder. Die Erinnerungen an einen

gütigen Gott, an ein Leben nach seinem guten Plan, an seine Versorgung und seinen Segen. „Wenn eure Kinder später einmal fragen: ‚Was bedeuten euch diese Steine?‘“, hat Josua zum Volk Israel gesagt. Wenn unsere Besucher uns fragen: ‚Was bedeuten denn diese Zettelchen?‘, dann können wir ihnen sagen: ‚Das sind alles Dinge, für die wir dankbar sind!‘“

Dankbarkeitsübung des Tages

Nehmen Sie sich am Abend fünf Minuten Zeit, und schreiben Sie auf kleine Zettel, wofür Sie heute dankbar sind. Je mehr Zettel Sie füllen, desto besser! Heften Sie die Zettel dann dort an, wo Sie häufig vorbeikommen, beispielsweise an die Terrassentür, den Badezimmerspiegel oder die Innenseite der Eingangstür.

Saskia Bartelmeß



Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dankbare Menschen weisen einen niedrigeren **Blutdruck**, weniger krankmachendes LDL-Cholesterin und mehr gesundes HDL-Cholesterin auf.

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3



Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

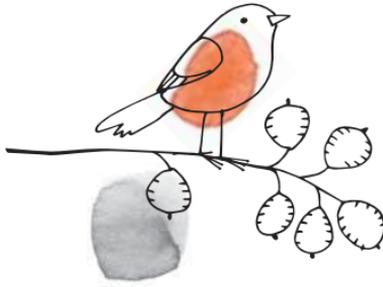
3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3



Gott ist bei mir,

auch wenn ich ihn

nicht immer wahrnehme.

Ich will meine inneren Antennen

auf ihn ausrichten

und dankbar das annehmen,

was er mir schenkt.

Ellen Nieswiodek-Martin