

VALERIE LILL

BEFREIT ZUR  
**DANKBARKEIT**

*Kleine Anleitung zum Glücklichein*

# IMPRESSUM

Alle Texte: Valerie Lill

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 cap-books/cap-music

Oberer Garten 8

72221 Haiterbach-Beihingen

07456-9393-0

info@cap-music.de

www.cap-music.de

Layout: Olaf Johannson, spoon design

Bestell-Nr.: 52 50481

ISBN 978-3-86773-239-0

Bibelzitate, wenn nicht anders vermerkt, aus:

LUT: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Weitere Bibelübersetzungen:

GNB: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,

© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart, entnommen.

SLT: Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000. Genfer Bibelgesellschaft.

Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

NGÜ: Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung- Neues Testament und Psalmen.

Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.



## INHALT

Eigentlich .....	6
Dankbarkeit ist leicht .....	9
Was ist Dankbarkeit? .....	14
Keine Zeit für Dankbarkeit .....	19
Das Staunen lernen .....	24
Das kleine Glück .....	28
Stolz zerstört die Dankbarkeit .....	30
Die Konjunktivfalle .....	32
Dankbarkeit trotz Traurigkeit? .....	35
Vom Neid befreit durch Dankbarkeit .....	41
Dankbarkeit macht Herzen weit .....	46
Entscheidung zur Dankbarkeit .....	48
Dank für Verschiedenartigkeit .....	51
Zufriedenheit durch Dankbarkeit .....	54
Unverdient .....	58
Heute ein Dank .....	60
Dankbarkeit sucht das Gegenüber .....	63
Berühmte letzte Worte .....	67
Die anvertrauten Talente .....	70
Praxisideen: Persönliche Dankbarkeit .....	77
Selbsttest Dankbarkeit .....	91
Das Geschenk annehmen .....	96
Vom Segen der Dankbarkeit .....	101





*Herr, von ganzem Herzen will ich dir danken!*

(Psalm 9,2; GNB)

## LYRIK

### *Dankbarkleid*

Ich trage heut mein Dankbarkleid  
und wenn es Toffeebonbons schneit  
dann breite ich das Schürzchen aus  
und nehm die Schätze mit nach Haus

Ich trage heut mein Dankbarkleid  
und wenn die Sonne mich bescheint  
dann zieh ich meine Jacke aus  
und nehm die Wärme mit nach Haus

Ich trage heut mein Dankbarkleid  
und quält mich irgendwo ein Neid  
dann schau ich mich im Spiegel an  
und seh, wofür ich danken kann

Ich trage heut mein Dankbarkleid  
und leb in Frieden mit der Zeit  
denn alles was ich habe gibt  
mein Vater mir, weil er mich liebt.

## Eigentlich

Es gibt da so ein kleines Wort, das aus jeder Aussage eine Frage macht. Es hat die Macht, Gutes zu negieren und Erfreuliches in zweifelhaftes Licht zu rücken. Es streut hinterrücks Misstrauen in hoffnungsvolle Augen.

Eigentlich will ich es nicht mehr benutzen, denn ich weiß um die Unzufriedenheit, die unweigerlich mit ihm einhergeht.

Eigentlich wollte ich es aus meinem Wortschatz streichen, denn es mattiert jeglichen Glanz. Eigentlich sollte ich nicht in Frage stellen, was so offensichtlich positive Auswirkungen hat.

Eigentlich!

Und trotzdem schleicht es sich immer wieder in meinen Gedanken- und Wortschatz hinein: „Ich bin dankbar, ja, eigentlich schon, aber ...“ oder: „Eigentlich habe ich gar keinen Grund zu klagen, aber ...“



*An diesem grauen Tag fehlt zu deinem Glück  
nur noch ein trotziges Lächeln,  
das die Schwermut deiner Gedanken erhellt,  
nur noch ein rebellisches Liedchen,  
das die Düsternis deiner Alpträume verscheucht,  
nur noch ein Fünkchen Hoffnung,  
das die Irrlichter des Zweifels in den Schatten stellt,  
nur noch ein kleines „Danke“,  
das die verrutschten Prioritäten wieder gerade rückt,  
nur noch ein vertrauensseliges Gebet,  
das den widrigen Umständen  
ein „Dennoch“ entgegenschleudert*

*An diesem grauen Tag  
fehlt zu deinem Glück  
nur noch ein winziges Wort: DU*



Ja – und nun schreibe ich ein Buch über die Dankbarkeit. Warum eigentlich? Vielleicht, weil ich Erfahrungen damit habe, wie es sich ohne anfühlt. Vielleicht, weil mein Leben eigentlich so reich ist und sich trotzdem oft so leer anfühlt. Ich bin schon wirklich gut darin zu erkennen, wie segensreich eine dankbare Lebenseinstellung ist. Und mit „wirklich gut“ meine ich eigentlich „also ich habe es jedenfalls schon mal probiert!“

Das Befreiende an all dem ist, dass Dankbarkeit keine Sache ist, die man irgendwann einfach verstanden hat und ins Leben integrieren kann. Ich glaube viel eher, dass ich daran immer weiter trainieren darf, und vielleicht sogar das ein oder andere heute besser verstehe als noch vor ein paar Jahren. Und in Krisenzeiten zeigt es sich, ob ich für die „Hohe Schule der Dankbarkeit“ schon fit bin, oder einfach noch mal ein bisschen Nachhilfe brauche. Häufig genug verwechsle ich noch Dankbarkeit mit einer rosa Hochglanzwelt, in der alles endlich perfekt ist, unbeschwert und sorgenfrei.

## LYRIK

### *Falschgeldautomat*

Banknoten sind Dankboten der Lügenwelt.  
Das scheinheilige Geld verspricht nicht, was es hält:

Nehmen ist seliger als geben, so ist das Bestreben  
Von nichts kommt nichts, so ist das eben!  
Das Leben ist keine Butterfahrt,  
schon eher ein Falschgeldautomat.  
Wer Schein gehabt hat, der hat Glück,  
die Garantie und Geld zurück.

Und Gott sei Bank kann man ja sparen  
und Gut für später aufbewahren.  
Ran an die Moneten, Kopeken und Peseten.  
Wir beten unser Kleingeld an,  
und wenn es Großgeld werden kann,  
dann haben wir nichts dagegen, den Segen anzulegen.

Schotter, Steine, Kies, Dukaten,  
Pinke-Pinke aller Arten,  
Kröten, Kronen, Knaster-Diebe  
helfen unsrer Zaster-Liebe.  
Ohne Moos nichts los.  
Alles fiel uns bloß einfach in den Schoß.

Wir opfern dem Geld-Gott unsern Dank,  
doch unser Herzkonto ist blank.  
Genügsam, dankbar und bescheiden  
sind Worte, die wir gerne meiden.  
Und doch ist Glück gerade da,  
wo man von Herzen dankbar war.





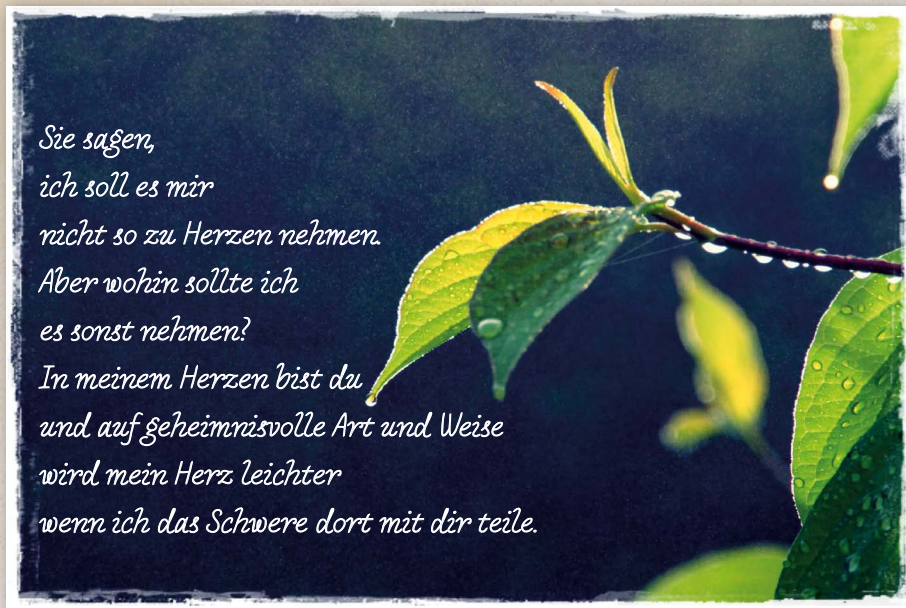
**DANKBARKEIT IST LEICHT.  
MAN MUSS SIE SICH JEDOCH MITUNTER  
SCHWER ERKÄMPFEN.**

Oder sagen wir besser: Dankbarkeit *wäre* leicht ...? Dankbarkeit wäre leicht, wenn nicht meine Lebensumstände so hart wären, wenn meine Begabungen nicht so mickrig wären, wenn die Anderen nicht so offensichtlich gesegneter wären!

Dankbarkeit könnte so leicht sein, wenn nicht alles immer schief ginge und so ungerecht verteilt wäre.

Wer jetzt denkt, dass jemand, der ein Buch über Dankbarkeit schreibt, wohl über die Maßen gesegnet sein muss vom Schicksal, der irrt leider. Ich bin ein zutiefst melancholischer Mensch. Das Leid der Welt im Allgemeinen und im Besonderen drückt mich nieder. Die Ungerechtigkeit schreit zum Himmel – und ich will ihr eine Stimme verleihen. Gerade für die Stummen, Armen, Unterdrückten und Gequälten sollte jemand das tun, denke ich. Und für mich. Persönlich erlebtes Leid, Schicksalsschläge in meinem Umfeld oder niederschmetternde Erfahrungen in der Vergangenheit beeinflussen gern meine Stimmung.

**Ich nehme mir alles zu sehr zu Herzen!**



*Sie sagen,  
ich soll es mir  
nicht so zu Herzen nehmen.  
Aber wohin sollte ich  
es sonst nehmen?  
In meinem Herzen bist du  
und auf geheimnisvolle Art und Weise  
wird mein Herz leichter  
wenn ich das Schwere dort mit dir teile.*

Hochsensibilität als Erklärung oder gar Entschuldigung für Melancholie? Ich nutze ganz bewusst mal dieses gerade für Künstler durchaus positiv besetzte Wort. Denn Undankbarkeit klingt so hart und unbarmherzig.

Wir leben in einer Kultur der Undankbarkeit. Ich stelle sogar die steile These auf, dass je reicher und gebildeter eine Gesellschaft ist, desto stärker ausgeprägt ist auch die Kritiksucht. Auffällig oft sehen wir Bilder von Menschen aus armen Verhältnissen, die lachend in die Kamera schauen. Ein kleiner Philippino, der grinsend das Victory-Zeichen in die Kamera macht, und im Hintergrund sieht man Aufräumtrupps den Schutt des letzten Tsunamis wegräumen. Selbstverständlich ist das auch eine Sache der Erziehung und Kultur, aber erstaunlich ist doch, wie unterschiedlich Lebensumstände von Menschen bewertet werden. Was für den einen ein unzumutbares Drecksloch ist, ist für den anderen ein geborgenes Zuhause. Ich glaube nicht, dass reiche Westler automatisch undankbar – weil verwöhnt sind –, und dass Menschen aus Entwicklungsländern dankbar und fröhlich sind, weil sie per se die Fähigkeit haben, sich

über Kleinigkeiten zu freuen. Ich glaube vielmehr, dass sowohl die Einen als auch die Anderen die Wahl haben, dankbar oder undankbar zu sein. Umso erstaunlicher und bemerkenswerter natürlich ist es, wenn Menschen in schwierigen Lebenslagen beschließen, dankbar zu sein.



Mexiko ist z. B. ein armes Land. Dennoch rangiert Mexiko in der Rangliste der glücklichsten Länder recht weit oben. Dr. José de Jesús García Vega arbeitet im Zentrum für Wohlbefindensforschung an der Universität Monterrey (Mexiko). Die Quintessenz seiner Arbeit besagt, dass man die Dinge nehmen soll, wie sie kommen. Und dass man, um glücklich zu sein, genießen lernen muss, was man hat. Deutschland rangiert übrigens auf Platz 26 im Vergleich von 148 Nationen, wie eine umfangreiche Studie des Niederländers Ruut Veenhoven besagt.

Bevor wir dem Schlüssel zur Dankbarkeit auf den Grund gehen, sollten wir jedoch darüber nachdenken, was Dankbarkeit eigentlich ist. Typisch für mich ist es vielleicht, dass ich mich der Definition eines Sachverhaltes oft nähere, indem ich darüber nachdenke, was er NICHT ist. So auch hier zunächst die Negierung:

## DANKBARKEIT IST NICHT

Dankbarkeit ist nicht die Abwesenheit von beklagenswerten Umständen. Auch ist sie nicht im Gegenzug abhängig von der Erfüllung aller Lebenswünsche und -träume! Sie ist noch nicht einmal das Abfinden mit meinen Begrenzungen oder das demütige Hineinfügen in mein Schicksal. Sie ist nicht gekennzeichnet durch das Fehlen von einem inneren oder äußeren Kampf, oder gar abhängig von Gesundheit. Eine dankbare Lebenseinstellung ist keine Begabung, die in den Genen liegt, und die man hat oder nicht hat. Sie ist kein Wesenszug, den ich nicht beeinflussen könnte. Darum ist sie auch nicht einigen wenigen Erleuchteten vorbehalten! Vor allem aber ist Dankbarkeit nicht das Herunterspielen von Ungerechtigkeiten oder ein pseudodemütiges „Ich will ja nicht klagen, aber ...“-Gerede!

