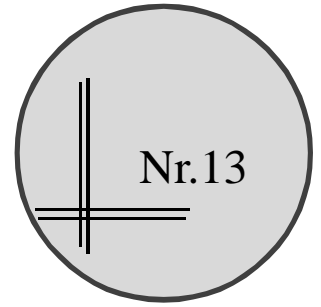




# Der Kleine Schreiberling

<http://www.marioproll.de/Schreiberling>



## Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück

**„Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Ps 103,2**

Gewiss, es gibt kein Patentrezept, um glücklich zu werden, und richtig ist auch, dass wer ein Messer im Bauch hat, wohl kaum lächeln kann. Wir haben nicht alles in der Hand und darum auch nicht das Glückliche sein.

### **Glücklich heißt gelungen**

„Glücklich“ habe ich mir sagen lassen, bedeutet gelungen. Ein glückliches Leben ist also ein gelungenes Leben. Wenn ich es schon nicht in der Hand habe, ein Leben besser gelingen zu lassen als es ist, so habe ich es dennoch in der Hand, so glücklich zu sein, wie es in der Situation überhaupt möglich ist.

Nun sind Gefühle und Realität ja oft zweierlei. Es gibt Leute, die fühlen sich glücklich in Momenten, wo das kaum für möglich gehalten werden sollte. Die Wirklichkeit und das Gefühl scheinen sich manchmal zu widersprechen. Ich weiß noch, dass ich mich selbst einmal königlich glücklich gefühlt habe, obwohl dieser Moment der Tiefpunkt meines Lebens war. So ist das eben, manchmal hat das Gefühl wenig mit der Realität zu tun. Aber meistens ist es genau umgekehrt: Wir fühlen uns viel unglücklicher, als wir tatsächlich sind. Wir fühlen uns schlechter, als wir uns fühlen müssten, wenn wir die Dinge nur von ihrer richtigen Seite her sehen würden.

Mir ist das heute wieder mal bewusst geworden. Ich bin aufgewacht mit so einem allgemeinen Schlecht-Wetter-Gefühl, obwohl die Sonne schien. Ich hatte schlechte Laune und

war so richtig muffig und verstaubt. Im Laufe des Vormittags kam ich dann allmählich zu mir.

### **Die richtige Perspektive finden**

Ich habe mir für solche Fälle eine kleine Liste gemacht, die mir hilft, all das Gute wieder ins Gedächtnis zu holen, wofür ich dankbar und glücklich sein kann. Und davon gibt es eine Menge. Aufzuwachen ohne größere nennenswerte Schmerzen ist schon mal ein Grund. Hierfür bin ich dankbar. Ich bin gesund. Zur Zeit sind keine Katastrophen in Sicht und ich kann mich meines Lebens freuen. Das ist mit knapp 50 ja nicht unbedingt eine Selbstverständlichkeit. Ich habe Arbeit, das ist in den heutigen so unsicheren Zeiten ein wirklicher Schatz.

So ging ich also meine Liste durch. Und je mehr ich las, was ich alles hatte und besaß, desto mehr verstärkte sich in mir die Dankbarkeit. Ja, ich habe ein reiches, ein gutes, ein wunderbares Leben, obwohl natürlich die eine oder andere „Befindlichkeitsstörung“ für Unruhe und Irritation sorgt.

### **Dankbarkeit heißt: Sich erinnern**

Die bewusst praktizierte Dankbarkeit ist wirklich ein wunderbares Mittel zum Glückliche sein. Ich spreche jetzt nicht von den Positiv-Artisten, die sich alles und jedes zurechtbiegen, damit es irgendwie noch gut ist. Wenn ich ein Messer im Bauch habe, um dieses Bild noch einmal aufzugreifen, dann will ich meinen Schmerz und meine Wut benennen, und mich nicht noch damit abkrampfen müssen, dem einen positiven Aspekt abzugewinnen.

So etwa nach dem Motto: Was, du hast ein Messer im Bauch? Na, sei doch froh, dass der Kerl, der dir das reingerammt hat, es dir nicht im Magen umgedreht hat... Derlei Trost brauche ich wirklich nicht. Und dennoch: Es gibt sehr viel Gutes in meinem Leben und mich daran zu erinnern, wieder und wieder, das macht mich froh, reich und glücklich. Ich halte dieses Wertvolle in mir gewissermaßen damit am Leben.

### **Dankbarkeit ist harte Arbeit**

Ich erinnere mich ganz bewusst an diese Geschenke und Freundlichkeiten, und sie stimmen mich dankbar.

**„Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“** Ja, Gott hat es mit mir gut gemeint und mich freundlich an die Hand genommen. Ja, ich bin mit vielen Dingen beschenkt worden, und ich lerne von jenen, die weniger haben als ich, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. Ich habe den Gott der Bibel für mein Leben entdecken dürfen, ich habe Buße und Vergebung erfahren. Ich habe eine Familie, ich habe Frieden und Freiheit. Ich habe Gaben von meinem Gott geschenkt bekommen, die ich einsetzen kann, um mein Leben sinnvoll zu gestalten. Ich habe ein Ziel in meinem Leben und durch die Bibel eine konkrete Wegweisung, die mir hilft mein Leben zu gestalten. Gewiss, es gibt manches Problem und manche Aufgabe zu bewältigen. Aber: Die Dankbarkeit ist der Schlüssel zu meinem Glück. Also: Sei glücklich! Sei dankbar und freue dich daran!