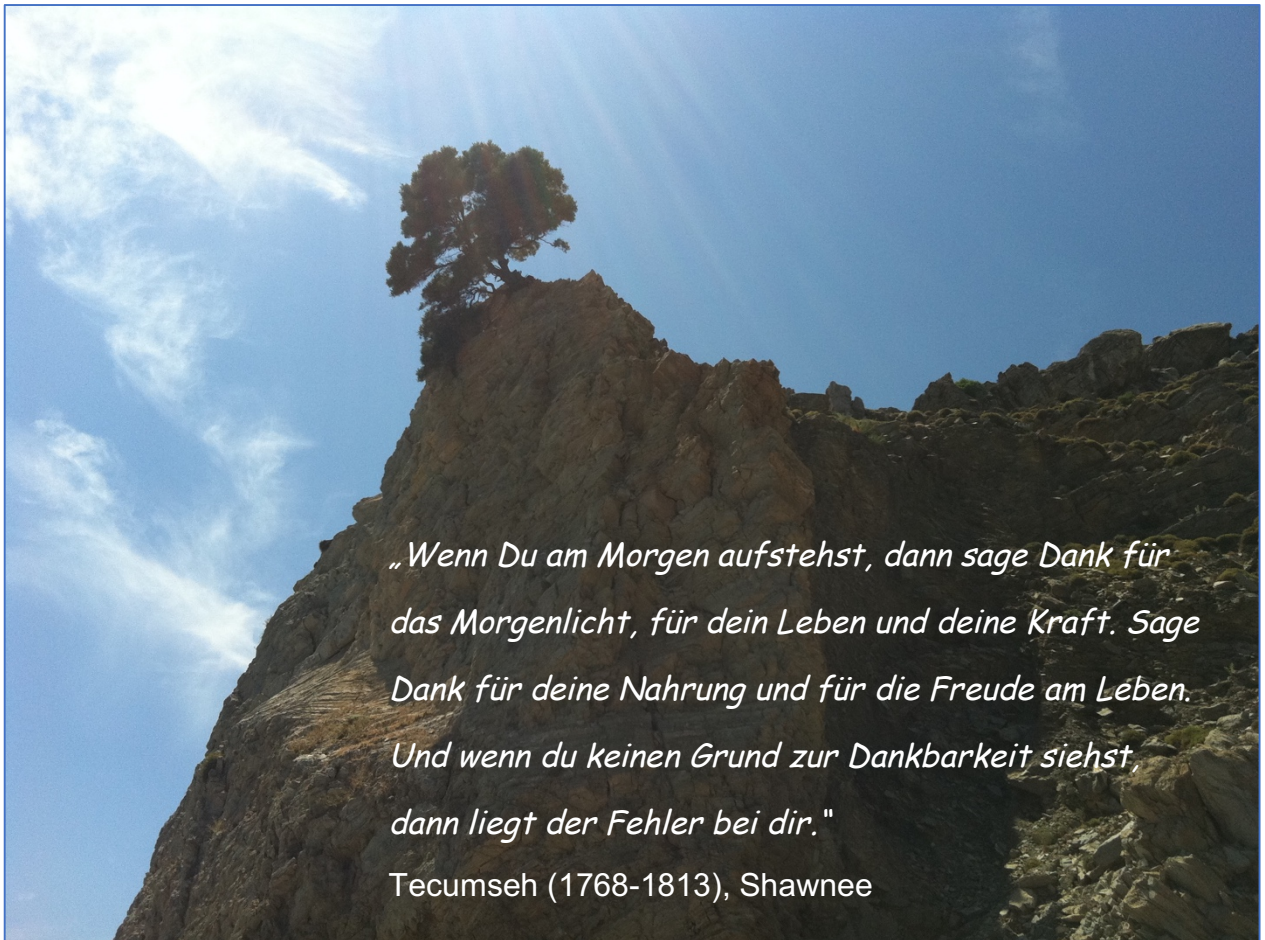


# Völlig unterschätzt: D a n k b a r k e i t



Manchmal ist das Leben wie verhext: Nichts scheint mehr zu funktionieren. Bei mir ist es meist so, dass irgendein technisches Gerät den Dienst quittiert, und dann denken sich alle anderen Geräte „Wow! Ich mache mit!“ und fallen der Reihe nach aus. Ich bin technisch nicht völlig unbegabt, aber alles was zum Beispiel mit einem PC und der damit verwandten Hintergrundtechnik zu tun hat, verstehe ich einfach nicht. Und auch nichts, was auch nur im Entferntesten mit Strom zu tun hat...

Da kommt in einem durchschnittlichen Haushalt schon ziemlich viel zusammen, was nicht funktionieren kann. Selbstverständlich bricht eines dieser Systeme immer und grundsätzlich nur zusammen, wenn ich alleine zu Hause bin und mein Mann ebenso wie alle anderen Menschen mit mehr Ahnung als ich nicht erreichbar sind. Früher habe ich mir einen gepflegten Anfall genommen, habe geflucht, getobt, gebrüllt, aber weil davon der PC oder die Musikanlage auch nicht wieder liefen, habe ich mir das wirklich abgewöhnt. Meistens jedenfalls.

OK, der PC läuft halt nicht. Der Laptop auch nicht, das Passwort funktioniert nicht, obwohl es kein anderes gibt. Ich sitze jetzt gerade achselzuckend hier am Schreibtisch und arbeite. Aber ich gebe zu: Es ist nicht leicht! Nicht nur, dass ich ausgebremst werde und den ganzen Tag mit Dingen beschäftigt bin, die ich unbefriedigend finde und bei denen ich wegen totaler Hard- und Software-Begriffs-

inkompetenz sowieso nicht das gewünschte Ergebnis erzielen werde. Oder weil ich mit Hotlines telefonieren muss, oder mit Systemadministratoren, oder mit Bandansagen der Hotlines, die mich stundenlang warten lassen und tagelang verträsten, weil die zuständigen Mitarbeiter gerade auf einer dreiwöchigen Kreuzfahrt sind. Ich finde es viel schlimmer, ruhig zu bleiben, durchzuatmen und mir wie ein Mantra vorzusummen „macht nix, bleib ruhig, alles halb so wild, davon geht die Welt nicht unter“.

## **Das Beste: Den Fokus verändern.**

Ich war heute Morgen mit dem Hund im Wald, als es noch dunkel war und erst so langsam hell wurde. Es war diese besondere Stimmung kurz vor Sonnenaufgang, drei Rehe, die den Weg kreuzten, das Glitzern des Sees, die Ruhe. Ich war sehr entspannt und plötzlich bemerkte ich dieses tiefe Gefühl von Dankbarkeit, weil ich diese berührende Schönheit der Natur schon vor dem Frühstück geschenkt bekommen hatte. Mir fielen immer mehr Dinge ein, für die ich dankbar bin, und plötzlich merkte ich, dass in mir gar kein Platz mehr war für technische Probleme, für nicht funktionierende Email-Server oder mein neues Handy, dessen Einrichten mir schwerfällt. Mir was das alles völlig egal, weil meine Aufmerksamkeit nur auf den schönen Dingen lag. Als ich wieder zu Hause war, war in mir eine Tiefenentspannung, die ich bemerkenswert fand. Größer als sonst, anhaltender.

Natürlich ist das nicht toll, wenn die Büro-Technik nicht oder nicht richtig funktioniert, aber das ist ja kein Todesurteil und es wird die Geschichte der Welt nicht nachhaltig verändern. Wichtig ist, wie ich mit der Situation umgehe. Und ich habe heute Morgen im Wald gefühlt, dass Dankbarkeit vieles relativiert.

## **Das wird schon wieder. Bald.**

Wenn ich zwischen dem Auftauchen eines Problems und seiner Lösung nur mit negativen Gedanken und den dazu passenden Gefühlen wie Frustration, Ärger, Wut, Schuldzuweisung, Sorgen und Verzweiflung beschäftigt bin, dann versäume ich nicht nur die wunderbaren Momente des Lebens, die sich gerade in dieser Zwischenzeit ereignen. Ich verpasse auch die dazu gehörenden Gefühle wie Freude, Glück, Rührung, Liebe. Und eine Lösung finde ich obendrein auch nicht, denn die negativen Gefühle verursachen im Körper und im Kopf Stress, und unter Stress kann man nicht klar denken.

## **Dankbarkeit sorgt für gute Gefühle.**

Ich halte es mit Tecumseh und überlege mir morgens noch im Bett, warum ich jetzt gerne aufstehe, welche Geschenke da draußen im Leben auf mich warten, für die ich dankbar bin. Und abends bedanke ich mich für den schönen Tag, die Rehe, den Sonnenaufgang oder meine Gelassenheit. Ich finde vieles, für das ich dankbar bin. Dafür bekomme ich Zufriedenheit, Lebensfreude und noch mehr schöne Dinge zurück, für die ich dankbar sein kann. Ganz ehrlich, da sind mir doch die Probleme mit meinem Emailprogramm egal. Ich werde schon eine Lösung finden... Mein Fazit:

## Tausche miese Gefühle gegen schöne Gefühle: Sei dankbar!

OK, fangen wir doch mal an mit der unendlich langen Liste:

### Ich bin dankbar für

Mein Leben. Meine Gesundheit. Den besten Ehemann von allen. Meine Kinder und Enkel. Demokratie. Den Frieden in unserem Land und in Europa. Freunde. Eine großartige Familie. Nette Nachbarn. Erfüllende berufliche Aufgaben. Meine Kochkunst. Die Reisen, die ich schon machen konnte. Mein gemütliches Zuhause. Eine funktionierende Heizung. Das tägliche Essen. Meine Einstellung. Meine Intelligenz. Meine Lebenserfahrung. Spaziergänge im Wald. Rehe am Morgen. Den Kuckuck. Unseren Hund. Unsere Katzen. Unsere Hühner. Mein Auto. Einen vollen Kühlschrank. Ärztliche Versorgung. Gute Schulbildung. Kleidung für jede Jahreszeit. Unseren Wohnwagen. Selbstgezogetes Gemüse. Menschen, die mich lieben. Warme Schuhe. Meinen Humor. Meinen Beruf. Meine Stärke. Meinen Ideenreichtum. Harmonie. Meinen Garten. Meine Einstellung. Guten Honig. Ungespritztes Obst. Menschen, die ich liebe. Meine Unabhängigkeit. Mein Bett. Sauberes Wasser. Meine neue Regenhose. Ausflüge ans Meer. Einladungen zum Essen. Zeit. Eigene Bio-Eier zum Frühstück. Unseren Hochzeitstag. Mein Alter. Meine Sprachkenntnisse. Meine Leidenschaften. Klassische Musik. Country-Musik. Klezmer. Jede Art von Musik. Youtube-Videos von Menschen, die ihr Wissen teilen. Konzerte. Nette Menschen. Kinderlachen. Leckeren Käse. Schöne Wolken. Mittagsschlaf. Gute Luft. ....

Bitte die Liste nach Belieben vervollständigen...