

H.-A. Willberg:

DANKBARKEIT

Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Lebens

Springer-Verlag, Berlin 2018. 162 S., € 17,99

ISBN 978-3-662-54926-1

ISBN (eBook): 978-3-662-54927-8

Jeder wünscht sich Dankbarkeit – und zwar punktgenau und reichlich. Wer das in Abrede stellt, möglichst noch lautstark, ist nicht von Nachsicht geläutert, sondern eher frustriert, resigniert, wenn nicht verbittert. Dabei hat er vermutlich sogar Recht, aber das wird ihm nichts nützen. Denn Dankbarkeit ist in unserer Zeit und Gesellschaft zu einer Mangelware geworden. Dabei fallen einem bei dieser Erkenntnis eher die ein, die einem Dank schulden, seltener jene, denen man mal wieder selber Dankeschön sagen sollte. Von den zahlreichen Sinnsprüchen, die dieses Thema wenigstens streifen, berührt vor allem eines: „Dankbarkeit ist in den Himmel gestiegen – und hat die Leiter mitgenommen“ (Sprichwort aus Polen). Dabei geht es letztlich allen gleich, wieder durch einen Aphorismus auf den Punkt gebracht: „Wir sind für nichts so dankbar wie für Dankbarkeit“ (Marie von Ebner-Eschenbach). Kurz: Dankbarkeit ist ein „heißes“ Thema, mit dem man sich aber nur ungern öffentlich auseinandersetzt, zu viel Emotionales schwingt hier mit, ob eingestanden oder nicht.

Dabei ist es nicht nur ein Grundprinzip der Menschlichkeit, sondern auch eine Kraftquelle für gesundes Leben, wie der zutreffende Untertitel des kleinen Sachbuchs von Dr. Hans-Arved Willberg nahelegt, Theologe, Philosoph, Psychotherapeut, der sich als Life-Coach nicht umsonst den diesbezüglich bedürftigen Bereichen Stress-Management, Persönlichkeits-Entwicklung und Sozial-Kompetenz widmet. Dabei gilt es diesem Thema ein breites Spektrum persönlicher, partnerschaftlicher, gesellschaftlicher, ja politischer und wirtschaftlicher Aspekte zu widmen, in denen Dankbarkeit eine größere Rolle spielt als gemeinhin zugegeben. Wobei vor allem ein Kern-Problem nur selten angesprochen wird, nämlich Dankbarkeit als Gesundheits-Faktor, nicht zuletzt als Widerstands-, Inspirations-, Binde- und Vitalkraft, wie die einzelnen Kapitel dieses anregenden Büchleins vermitteln. Wobei in weiteren Überlegungen auch die Hindernisse zur echten Dankbarkeit dargelegt werden (z. B. „leben

in gegensätzlichen Welten“ und vor allem „das Narzissmus-Problem heute“ – s. u.). Aber auch konkrete Anleitungen zum Dankbarkeits-Training vermittelt werden, sprich den Pool der positiven Emotionen gezielt nachzufüllen, sich regelmäßig an das Dankenswerte im Umfeld erinnern, Achtsamkeit üben und nicht zuletzt Dank und Wertschätzung für die anderen zum Ausdruck bringen, auch wenn die üblichen Ausreden wie Zeit, Gelegenheit, verdient oder nicht etc. gerne davon ablenken.

Ein interessantes Phänomen, das uns heute völlig abwegig erscheint und damit verloren zu gehen droht, ist der Faktor „Demut“. Wer diesen Begriff auch nur halblaut in den Mund nimmt, kann mit Aufmerksamkeit rechnen, allerdings nicht zu seinen Gunsten. Das könnte sich aber ändern, und zwar unter dem gewaltigen Druck einer aktuellen Entwicklungs-Schiene namens „wachsender Narzissmus“. Tatsächlich steht ja Demut im krassen Gegensatz zur Egozentrik des Narzissmus, der sich geradezu beängstigend Bahn bricht, und zwar nicht nur in den obersten Politik-Etagen. Und dessen Zerstörungskraft langsam realisiert und eine Umkehr, zumindest angedeutet, immer dringlicher wird. Das ist zwar der allgemeine Wunsch, doch bleibt die Frage: wie?

Nach den derzeit dominierenden einschlägigen Lexika-Definitionen ist nun aber Demut mit einem Gefühl des Unwertseins und geringer Selbstachtung verbunden. Das steht übrigens im augenfälligen Gegensatz zu den nicht nur theologischen und philosophischen, sondern psychologischen Einschätzungen und dürfte sich im Übrigen konstruktiv ändern (aber hoffentlich nicht wie üblich nur kippen). Denn die Wissenschaft beginnt sich in ihren aktuellen Forschungs-Überlegungen wieder einer alten Erkenntnis zu nähern, die besagt: Die Übung der Dankbarkeit wirkt sich auch in verstärkter Demut aus. Das heißt im wechselseitigen Vorteil, dass man etwas für sein eigenes Selbstbewusstsein tun kann, wenn man auch die Vorzüge und Werte anderer Menschen nicht nur akzeptiert, sondern schätzt und lobend hervorhebt: ein Selbstbewusstsein durch realistische Einschätzung fremder und eigener Stärken (und natürlich auch Schwächen).

Im Alltag heißt das, dass sich Demütige zu ihren Fehlern, Unvollkommenheiten, Wissensdefiziten und Begrenztheiten bekennen und – wichtig! – auch gerne korrigieren lassen, weil man sich nur damit konstruktiv den Anforderungen des Alltags erfolgreich stellen kann.

Und hier kommt dann auch wieder die Dankbarkeit ins Spiel. Zum einen weil man dabei lernt, sich demütig-dankbar selber zu akzeptieren, so wie man ist und nicht versucht, sich ständig wichtigtuerisch in Szene zu setzen. Zum anderen weil diese Dankbarkeit auch dem Umfeld zugutekommt, dadurch die gegenseitige Hilfsbereitschaft und Unterstützung verstärkt und schließlich insgesamt zu einem besseren Miteinander beiträgt – was wir uns zwar alle wünschen, aber inzwischen häufig resigniert abgeschrieben haben.

Dies nur ein Aspekt aus diesem sowohl informativen als auch unterhaltsamen Taschenbuch zu einem Thema, dem wir uns inzwischen nicht mehr gerne annehmen, um nicht durch klagsames Lamentieren unsere Frustration in puncto Dankbarkeit offenzulegen. Dabei ist es nicht unsere Gesellschaft, die Zeit, nicht Politik und Wirtschaft und was noch alles als hilflose Ausrede mobilisiert wird, sondern jeder Einzelne, von dem es abhängt, wie sich das ändern lässt. Zum Beispiel durch ein waches Auge auf das verkümmerte Phänomen „Dankbarkeit“ mit allen Konsequenzen (VF).