

Arbeitsblatt 1 Achtsamkeits- & Schweigetag

Dankbarkeit feiern

Martha Beck schreibt in „Enjoy your life“: „Ich glaube, Thanksgiving war immer mein Lieblingsfest, weil es so explizit auf das Danken ausgerichtet ist. Es ist nicht so, dass ich ein von Natur aus dankbares Wesen wäre, so wie Mutter Teresa oder Lassie. Es ist einfach so, dass Dankbarkeit die wunderbare Fähigkeit besitzt, unser aller Erfahrungen in ein festliches Ereignis zu verwandeln, und das spürte ich als kleines Kind an diesem Tag. Ich sage nicht, dass wir vor Optimismus alle taub in unseren Geschmacksnerven sein sollen, um die Bitterkeit des Lebens zu ertragen. Dankbar zu sein, ist das beste Mittel, um sich klarzumachen, ob das Leben tatsächlich bitter ist oder nicht.“

Versuche Folgendes: Schreibe in den nächsten sechzig Sekunden zwanzig Dinge auf, für die du aufrichtig dankbar bist. Vielleicht denkst du: „Puuuhhh...20 Dinge für die ich dankbar bin?!?“ – Vertraue mir, du findest sie. Los!

20 Dinge für die ich aufrichtig dankbar bin:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

Es gibt eine alte Sufi-Erzählung über zwei Männer, die sich auf einer Landstraße begegnen. Einer von beiden, ein reicher Edelmann, trug eine Tasche über der Schulter und einen betrübtten Ausdruck im Gesicht. Der andere Mann, ein Bettler, fragte ihn, warum er so niedergeschlagen sei. „Ich bin auf der Suche nach dem Glück“, antwortete der Edelmann. „Ich habe schon alles versucht – Reichtum, Macht, Rang, Bildung, viele Frauen, aber ich bin immer noch von Ängsten erfüllt. Also habe ich neulich ein paar

Dinge in meine Tasche gepackt und bin losgezogen, um mich selbst zu finden.“ „Aha“, erwiderte der Bettler. „Ich verstehe.“ Ohne Vorwarnung schnappte er sich dann die Tasche des Edelmanns und lief damit in den Wald. Er lief kreuz und quer durch die Wildnis, bis er einen Abstand zwischen sich und sein verzweifelttes Opfer gebracht hatte. Als er dann den Edelmann näher kommen sah, stellte er die Tasche mitten auf die Straße und versteckte sich hinter einem Fels, um zu sehen, was passieren würde.

Als der reiche Mann seine Tasche unversehrt mit ihrem ganzen Inhalt entdeckte, war er natürlich verrückt vor Freude – er hüpfte umher, sang Halleluja und gebärdete sich wie ein Irrer. Der Bettler, der sich immer noch hinter dem Felsen versteckte, rief: „Verrückt, was bei manchen Menschen nötig ist, damit sie ihr Glück finden.“

Die meisten von uns sind wie der Edelmann, wir suchen überall nach dem Glück und erkennen es oft nicht. Wenn ich mich langweile, gehe ich gern die vorhergehende Übung durch und sage ganz willkürlich und absichtslos „Danke“ für mindestens 20 Dinge, die mir zuvor gar nicht aufgefallen sind. Selbst wenn ich das mehrmals täglich mache, gehen mir die Dinge, für die ich dankbar bin, nicht aus. Gerade in diesem Moment bin ich zum Beispiel dankbar für ... Elektrizität. Das hatte ich bisher noch nicht. Und für meinen wunderschönen neuen Kaffeebecher. Und den Kaffee selbst, die edelste aller Bohnen. Ich bin dankbar für meine Klienten, die heute bei mir waren, dafür, wie sehr ich ihre Gesellschaft genossen und ihre Erfolge bewundert habe. Ich bin dankbar dafür, dass meine Freundin mich vor ein paar Stunden anrief und mich dazu brachte, laut loszulachen. Ich bin dankbar dafür, wie meine Tochter ihr Haar trägt (sag es ihr bloß nicht, sonst wird sie es ändern), für Zitronenkuchen mit Baisé-Haube, für Seife, für Ohringe, für diese Fusselroller, mit denen man Tierhaare von der Kleidung entfernen kann.

Da hast du es – ich fange an, mich zufrieden zu fühlen, obwohl es erst früh am Morgen ist und ich letzte Nacht nicht mein übliches Schlaffest hatte. Eine förmliche Dankbarkeitsbezeugung bewirkt immer, dass unsere begrenzte Aufmerksamkeit auf Dinge gelenkt wird, die wir lieben, und das verändert alles. Es ist schwierig, sich darüber Gedanken zu machen, was man nicht hat, wenn man auf der Straße tanzt und Halleluja ruft wegen der Dinge, die man bereits hat. Meiner Erfahrung nach haben Menschen, die sehr dankbar sind, auch mehr Erfolg im Leben, als jene, die kaum dankbar sind, selbst wenn sie mit viel weniger beginnen.

Also - immer wenn du ein inneres Feste erlebst, das in dir ein Gefühl von Dankbarkeit hervorruft - lasse es zu! Ergehe dich in der guten Sache, die gerade passiert ist. Gehe alle Einzelheiten wieder und wieder durch. Freue dich an ihnen. Schreibe das Wort „Danke!“

auf einen Zettel oder sage es laut – zu jemanden, der an deinem „Fest“ teilhatte, zu niemand Bestimmtem, zu Gott (wenn du an Gott glaubst), zu dir selbst. Gestalte ein kleines Dankes-Ritual auf die gleiche Weise, wie du auch andere Rituale zelebrierst und wiederhole es am Ende jedes Festes. Genieß das Leben!

Ideen für Dankes-Rituale:

1. Rufe jedes Mal einen Freund oder eine Freundin an, wenn du ein „Fest“, egal welcher Art, erfolgreich veranstaltet hast. Erzähle ohne jegliche Bescheidenheit darüber.
2. Brülle wie ein Löwe/eine Löwin.
3. Schreibe eine Dankes-Notiz und verbrenne diese, lassen den Rauch zu einem Ort aufsteigen, an dem eine gute Fee ihn finden kann.
4. Führe einen Siegestanz auf, allein oder gemeinsam mit anderen.
5. Führe ein Dank-Tagebuch, in das du deinen Dank für all deine täglichen Feste einträgst.
6. Halte kleine Geschenke bereit, mit denen du Menschen bedenkst, die dir bei der Gestaltung eines Festes geholfen haben.
7. Erinnerung dich jeden Morgen und/oder jeden Abend an drei Dinge für die du dankbar bist und fülle jede deiner Zellen mit dem Gefühl der Dankbarkeit.

Wie schön, dass du da bist - Danke dafür!

Deine Shakti & Yvonne

Lit.: Enjoy your life. 10 kleine Schritte zum Glück, M. Beck, Frankfurt: Campus 2004