



Ursula Frömming-Gallein, Gästeabend am 17. März 2010

„Dankbarkeit“

Einleitung

Der Begriff der „Dankbarkeit“

Dankbarkeit und Freimaurerei

Schlussbemerkung

Einleitung

Der Winter war hart und lang. Nun ist er hoffentlich vorbei und alle sind froh. Doch nicht nur das Ende einer kalten Jahreszeit erfüllt uns mit einem Gefühl von Erleichterung, es gibt viele Dinge, für die wir wirklich dankbar sind: für den Wohlstand, in dem wir leben, für die Überwindung einer Krankheit, für die Hilfe guter Freunde oder auch nur für ein paar ermunternde Worte.

Der Begriff der „Dankbarkeit“

Doch was genau ist Dank beziehungsweise Dankbarkeit? Das gemeingermanische Substantiv „danc“, englisch „thanks“ und schwedisch „tak“ hat den selben Stamm wie das Verb „denken“. Es bedeutete ursprünglich also „Denken, Gedenken“ und bezeichnete dann das mit dem Gedenken (oder Andenken) verbundene Gefühl und die Äußerung dankbarer Gesinnung.

Dankbarkeit setzt also voraus, dass man sich erinnert an all das Gute, das einem widerfährt. Dass man das, was man hat, erkennt, und Menschen, die einem wohlgesonnen sind, wertschätzt. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch: Wer zur Dankbarkeit nicht fähig ist, hat ein schlechtes – soziales – Gedächtnis. Gesellschaften, in denen keine Dankbarkeit herrscht, zeichnen sich durch ein Übermaß an Regeln und Verordnungen aus. Was nicht freiwillig gegeben wird, muss eben per Gesetz eingefordert werden.

Woran nur mag es liegen, dass Menschen nicht dankbar sind? –

Zunächst einmal ist Dankbarkeit vornehmlich eine zurückgebende Eigenschaft. Wir aber fordern! Trotz wirtschaftlicher Dauerkrise und heftiger werdenden Verteilungskämpfen ist die Bundesrepublik in weiten Teilen eine Anspruchsgesellschaft geblieben. Sätze wie „Das steht mir zu!“ oder „Dafür habe

ich schließlich bezahlt!“ gehen den meisten leicht und häufig von den Lippen. Das Gute, das einem widerfährt, ist selbstverständlich, das Schlechte ist Grund zu ausgiebiger Klage und entsprechenden Forderungen.

Die Folge davon: Wir reklamieren. Reklamationen sind ohnehin eine deutsche Spezialität – zum Beispiel bei „entgangenen Urlaubsfreuden“. Das Zwillingengefühl dieses „Hol raus, was nur geht, es ist dein gutes Recht!“ ist übrigens Neid. Menschen, die anderen nichts gönnen, haben in der Regel Defizitgefühle, die sie mit immer neuen Forderungen ausgleichen müssen. Für Dankbarkeit bleibt da kein Raum.

Zu dem kommt die Angst, anderen etwas schuldig, ja völlig abhängig zu sein. Wer dankbar ist, gesteht ja ein, dass er Unterstützung in welcher Form auch immer, erhalten hat. Das moderne Subjekt, selbstgesteuert und scheinbar frei, mag aber keine Abhängigkeit. Vor allem Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen können anderen Menschen nur schwer Wertschätzung entgegenbringen. Sie kreisen um sich selbst und sind der Auffassung, dass die Welt IHNEN etwas schuldet. Wofür sollten sie sich erkenntlich zeigen?

In einem solchen sozialen Klima sind Freundlichkeit und Dankbarkeit offenbar Luxusgütern, die den nachwachsenden Generationen nicht mehr vermittelt, geschweige denn vorgelebt werden. Früher gab es zumindest in den Grundschulen Noten für gutes Betragen. Auch wenn wir es manchmal befremdlich fanden: Auf soziale Kompetenz wurde viel Wert gelegt (was natürlich schlechte Noten in anderen Fächern nicht ausgleichen konnte). Es ging vor allem darum, die einfachsten Formen zwischenmenschlichen Umgangs einzufordern und auch gleich einzuüben. Irgendwann gab es keine Kopfnoten mehr. Mit fatalen Folgen, denn die Erziehungsdefizite bei heutigen Schulkindern sind erheblich: Bitten und Danken gehört nicht mehr zu ihrem Verhaltens- und Sprachrepertoire.

Dankbarkeit ist jedoch weit mehr als die damit auch verbundene höfliche Geste. Es ist eine innere Haltung, eine besondere Perspektive auf die Umwelt – mehr noch, Dankbarkeit empfinden zu können ist eine Voraussetzung für Zufriedenheit und Glück.

Wie „lernt“ man also Dankbarkeit? Zwei Ansätze stelle ich Ihnen jetzt einmal vor: die Erkenntnisse der Positiven Psychologie und Naikan, eine japanische Methode der Selbstbeobachtung.

- Seit den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat sich in der Psychologie, aber auch im Alltagsleben, eine Richtung entwickelt, die auf den Konzepten der Salutogenese und des Empowerments basiert. Das bedeutet, dass Menschen ihre Krankheit oder ihren allgemeinen Zustand nicht als Defizit sehen, sondern als Chance, die sie aktiv ergreifen. Voraussetzung hierfür ist zunächst das Innehalten für eine Bestandsaufnahme: Wie geht's

mir wirklich? Habe ich nicht Gründe genug, zufrieden zu sein? Count your blessings (Zähle, die Segnungen, die Du erfahren hast). Weitere Fragen sind: Was macht das Leben erträglich und lebenswert, worauf lässt sich aufbauen? Wo gibt es in einem Meer von Problemen „Inseln“ der Kompetenz und der Stärke – und wie lassen sich Kraft und Lebensfreude daraus schöpfen? So soll die Blickrichtung geändert werden: Lerne zu sehen, was dir Gutes widerfährt, und konzentriere dich nicht nur auf die Probleme.

Der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, zählt die Dankbarkeit zu den *signature strengths* – also zu jenen Basistugenden, die zum Markenzeichen einer Persönlichkeit werden können.

- Naikan bedeutet „nach innen schauen“. Auch Naikan setzt auf die Selbstbeobachtung und stellt interessierten Menschen drei Fragen, zu denen sie Aufzeichnungen machen sollen:
 - o Was habe ich von X bekommen?
 - o Was habe ich X gegeben?
 - o Welche Probleme oder Schwierigkeiten habe ich X bereitet?

Dankbarkeit bei Naikan ist eine Eigenschaft, die innerhalb einer Beziehung in beiden Richtungen wirkt. Die erste Frage soll Menschen dazu anhalten, auch die kleinen Dinge zu sehen, die wir empfangen, denen wir aber wenig Aufmerksamkeit widmen. Manche sind erstaunt, über die lange Liste der Unterstützung und der Fürsorge, die wir erfahren haben. Unser Herz und unser Geist beginnen sich für die Barmherzigkeit zu öffnen, dem allem Leben zugrunde liegt.

Was habe ich X gegeben? Hier handelt es sich nicht um eine Kosten-Nutzen-Rechnung, sondern um das Bewusstsein, dass man ein Teil eines großen Ganzen ist. Nur wer Dankbarkeit empfindet, kann Dankbarkeit auch weitergeben.

Die dritte Frage ist womöglich die schwierigste: Welche Probleme oder Schwierigkeiten habe ich X bereitet? – Hier geht es nicht um Schuld, sondern um das Bewusstsein, selbst Ursache für das Ungemach zu sein, das andere erleiden. Diese Erkenntnis ist wichtig, denn wenn wir nicht gewillt sind, entsprechende Ereignisse wahrzunehmen und zu akzeptieren, dass wir die Quelle der Unannehmlichkeiten anderer sind, können wir uns und das, was unser Leben ausmacht, nicht wirklich erkennen. Oft sind es mangelnde Aufmerksamkeit oder Reflexion, Zögern, Vergessen, Anspruchsdenken oder die Auffassung, dass das Geleistete wohl selbstverständlich sei, die uns hindern wirklich dankbar zu sein.

Dankbarkeit und Freimauerei

Dankbarkeit direkt als Wort kommt im freimaurerischen Ritual selten vor. Zwar dankt der Meister vom Stuhl den Schwestern und Brüdern für die gehaltene Zeichnung oder die geleistete Arbeit, ansonsten lesen wir von „Respekt“ und „Ehrfurcht“, die anderen gegenüber gezeigt werden sollen. Das mag daran liegen, dass das Ritual einer strengen, fast preußischen, hierarchischen Ordnung folgt, und daher mit Dank recht sparsam umgegangen wird.

Im täglichen Umgang mit den Schwestern und Brüdern hat Dankbarkeit eine sehr große Bedeutung. Wie Menschenliebe, Toleranz und Brüderlichkeit bzw. Geschwisterlichkeit ist sie der Mörtel, der die Loge zusammenhält. Dankbarkeit hat nicht nur positive Auswirkungen auf das persönliche Leben und das zwischenmenschliche Miteinander. Sie ist auch ein wichtiges Schmiermittel für die Loge. Gäbe es keine Dankbarkeit, wäre der Zusammenhalt in unserer Gemeinschaft ernsthaft gefährdet. Dankbarkeit fungiert bei uns als ein moralisches Barometer. Dankbare Schwestern und Brüder registrieren, wie sich ihre Beziehungen verbessern, wenn ihnen Gutes widerfährt.

Wer Dankbarkeit empfindet, verhält sich auch selbst sozialer. Jemand, der sich in seiner Loge gut aufgehoben fühlt, wird auch außerhalb Gutes tun. Dankbare Freimaurer haben den Wunsch als Verstärker zu wirken, und ihrerseits Gutes zu tun. Fast alle von uns haben noch ein soziales Projekt.

Vielleicht noch dieses zum Schluss: Vor allem in der christlichen Freimauerei wird ein verwandter Begriff zur Dankbarkeit benutzt: die Demut. Die Gesinnung der Demut ist das Erkennen der eigenen Geringfügigkeit gegenüber den Dimensionen des Universums, das Eingestehen unserer weltlichen Vergänglichkeit und damit unserer eigenen Unvollkommenheit. Angesichts dessen sind wir aufgefordert, unser volles Potential zu erkennen (Erkenne dich selbst) und in freiwilliger Selbstvervollkommnung an unserem Rauhen Stein zu arbeiten.

Schlussbemerkung

Dankbarkeit setzt Selbsterkenntnis voraus und die Bereitschaft geben und nehmen zu wollen. Sie ermöglicht Menschen ein Leben auf Augenhöhe und sollte daher nie einseitig eingefordert werden: „Dankbarkeit ist eine Pflicht, die erfüllt werden sollte, die aber zu erwarten keiner das Recht hat.“ (Jean-Jacques Rousseau). – Und wofür sind Sie dankbar?

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Quelle: Nuber; Ursula: Dankbarkeit, der Schlüssel zur Zufriedenheit, und
Krech, Gregg: Die hohe Schule der Dankbarkeit, in PSYCHOLOGIE HEUTE 11/2003