

4. Advent Dankbarkeit

Psalm 16: Du zeigst mir den Weg zum Leben

Schütze mich, Gott! Ich vertraue Dir. *

Ich sage zu Dir: Du bist mein Herr.

Mein Glück finde ich allein bei Dir! *

Im Land werden viele Götter verehrt,
an denen auch ich meine Freude hatte.

Jetzt aber sage ich: *

Wer anderen Göttern nachläuft, wird viel Herzeleid haben.

Ich gieße diesen Göttern kein Opferblut mehr hin; *
nicht einmal ihre Namen spreche ich aus.

Herr, was ich brauche, Du teilst es mir zu; *

Du hältst mein Los in der Hand.

Mir ist ein schöner Anteil zugefallen; *

was du mir zugemessen hast, gefällt mir gut.

Ich preise den Herrn, der mir sagt, was ich tun soll; *

auch nachts erinnert mich mein Gewissen an Seinen Rat.

Er ist mir nahe, das ist mir immer bewusst. *

Er steht mir zur Seite, ich fühle mich ganz sicher.

Darum bin ich voll Freude und Dank, *

ich weiß mich beschützt und geborgen.

Du, Herr, wirst mich nicht der Totenwelt preisgeben! /

Du wirst nicht zulassen, dass ich für immer im Grab ende; *
denn ich halte in Treue zu dir!

Du führst mich den Weg zum Leben. /

In deiner Nähe finde ich ungetrübte Freude; *

aus deiner Hand kommt mir ewiges Glück. Amen.

(Quelle: Gute Nachricht Bibel, Psalm 16)

Die Praxis der Dankbarkeit ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem glücklichen und ausgeglichen Leben. Ignatius von Loyola ermutigt uns in seiner sogenannten ignatianischen Gewissenserforschung jeden Abend vor dem Schlafengehen zu einer Haltung der Dankbarkeit. Dank dieser Praxis können wir uns immer wieder für das Gute öffnen und die Bitterkeit überwinden. Besonders in den Tagen, die von Hoffnungslosigkeit und Pessimismus bestimmt sind, ist es sehr schwierig Dankbarkeit zu praktizieren. Deswegen ist es hilfreich eine Routine daraus zu machen und tatsächlich jeden Abend zu versuchen ein paar Dingen zu finden, für welche ich dankbar sein kann. Die Haltung der Dankbarkeit ist in der Lage, das Denken spürbar zu verändern und mit ein bisschen Übung kann zu eine Quelle des Optimismus werden.

Die regelmäßige Praxis der Dankbarkeit führt dazu, das Gute im Alltag wahrzunehmen und sich für das Gute zu öffnen. Mit der Zeit wird dies zu einer Gewohnheit, die den

Blick auf die Realität verändert; statt die Welt schwarz zu sehen, beginnen wir, ein ganzes Spektrum von Farben zu sehen. Die Dankbarkeit hat also einen weiteren wichtigen Vorteil: Sie ermöglicht es uns, uns auf die Krisen vorzubereiten, die früher oder später kommen. Mit einer Haltung der Dankbarkeit lassen sich schwierige Momente, in denen das Danken nicht leicht fällt, leichter überstehen.

Versuchen Sie regelmäßig ein paar positive Dinge jeden Tag in Erinnerung zu rufen und aufzuschreiben (zum Beispiel schöne Situationen, Erfahrungen, Begegnungen mit Menschen oder Tieren, Gespräche, Kunst, Natur, eigene Gefühle und Emotionen, positive Gedanken etc.). Dieses "Erkennen" der positiven Aspekte des Alltags kann sehr heilsam werden.

Text: Sr. Ignatia