



Reich beschenkt

Ulla Schaible

Reich beschenkt – so fühlen sich viele Menschen am Heiligen Abend. Wenn im Lichterglanz des Weihnachtsbaums jede Menge große und kleine Päckchen liegen – bunt mit roten Schleifen oder in goldglänzendem Geschenkpapier. Vielleicht ist sogar ein Geschenk dabei, das so groß ist, dass man es gar nicht einpacken konnte. Reich beschenkt – keine Frage.

Aber gibt es Geschenke nur an Weihnachten? Natürlich, da gibt es noch die Geburtstagsgeschenke oder die kleinen Aufmerksamkeiten, die Gäste mitbringen, die wir eingeladen haben. Manchmal bekommen wir sogar etwas geschenkt ohne besonderen Anlass. Das freut uns dann meistens besonders.

Aber wie ist es, wenn wir die Frage nach den Geschenken einmal in Bezug auf unser ganzes Leben stellen? Fühlen wir uns da auch reich beschenkt? Oder zählen wir uns eher zu den Zu-kurz-gekommenen im Leben? Oder denken wir: „Mir geht's nicht schlecht. Man kommt so durch. Aber reich beschenkt? Ich weiß auch nicht.“

Um diese Fragen beantworten zu können, ist es gut, sich einmal Gedanken darüber zu machen, was die Geschenke des Lebens eigentlich sind. Ich denke, dass wir uns oft nicht als Beschenkte fühlen, weil wir die Geschenke, die das Leben uns gibt, gar nicht als solche wahrnehmen.

Die Geschenke unseres Lebens

Mir selbst fallen da beim Nachdenken zuerst die materiellen Dinge ein: Ich habe eine warme Wohnung, genug zum Essen, ein sicheres Einkommen, sogar ein Auto und, und, und. Diese Dinge sind wichtig, um sich im Leben gut zu fühlen. Wissenschaftler, die über die Frage, was Menschen glücklich macht, geforscht haben, haben festgestellt: Ein gesicherter Lebensunterhalt trägt zum Glücklichen sein bei. Allerdings gilt auch: Reichtum, der darüber hinausgeht, vermehrt das Glückliche sein nicht unbedingt.

Blicken wir in der Bibel ins Alte Testament, finden wir, dass zu einem von Gott gesegneten Leben materieller Reichtum durchaus dazugehört: eine große Familie, ein Haus, Mägde und Knechte und große Viehherden. Im Neuen Testament allerdings hat materieller Reichtum diesen Stellenwert nicht mehr.

Beim Nachdenken über die Frage: „Fühle ich mich in meinem Leben reich beschenkt?“, merken wir, dass da noch mehr dazugehört als nur die Päckchen unterm Weihnachtsbaum oder ein großes Auto oder eigenes Haus. Wann ist man reich?

Reich ist man, wenn man etwas hat, das mehr wert ist als materielle Dinge. Ingeborg Bachmann

Es gibt offenbar Dinge, die unser Leben reich machen, die man nicht mit Geld kaufen kann. Für mich gehören in erster Linie Menschen dazu: meine Familie, Freunde, Kollegen, Nachbarn und so weiter. Was sind das für Geschenke, mit denen andere Menschen unser Leben bereichern?

• **Gute Worte**

Wie gut tut es mir, wenn mich ein anderer Mensch mit freundlichen Worten anspricht, wenn mich jemand lobt, wenn mir jemand zu verstehen gibt, wie sehr er oder sie sich freut, mich zu treffen. Vor einiger Zeit sah ich meine Kartensammlung durch, Karten, die ich zum Geburtstag oder sonstigen Anlässen bekommen hatte. Wie viele gute Worte waren da dabei! Geschenke! Gute Worte bekommen wir auch aus der Bibel: eine Zusage, die mir persönlich zugesprochen wird, ein Segenswort, ein Wort, das mir beim Lesen in die Augen springt und mich ermutigt und Kraft gibt.

• **Vertrauen**

Ich denke, ein weiterer großer Reichtum in unserem Leben sind Menschen, denen wir vertrauen können und die uns vertrauen. Menschen, auf die wir uns verlassen können, von denen wir wissen, dass sie uns jederzeit helfen, wenn wir Hilfe brauchen. Menschen, bei denen wir uns einfach aufgehoben fühlen. Das gibt uns ein Gefühl von Geborgenheit und Zugehörigkeit.

• **Sich angenommen und wert geachtet fühlen**

Wenn andere Menschen uns zu verstehen geben, dass wir wichtig für sie sind, dass sie gern mit uns zusammen sind, fühlen wir uns geschätzt und wert geachtet. Es tut uns gut, wenn wir von anderen Menschen Sympathie und Zuneigung erfahren. Vor einiger Zeit bekam ich eine Karte von einer Freundin, die einige hundert Kilometer entfernt von mir wohnt und die mich auf der Durchreise besucht hatte. Sie schrieb, dass ihr der Nachmittag mit mir einfach gut getan habe, und sie bedankte sich für mein Zuhören. Da gibt mir eine Person zu verstehen, dass sie mich schätzt – das empfinde ich als Geschenk.

Kurz zusammengefasst könnte man sagen, dass Liebe, Freundschaft, Vertrauen, Treue zu den ganz großen Geschenken im Leben gehören. Es gibt aber noch mehr – nicht-materielle – Geschenke, die das Leben für uns bereithält.

• **Innerer und äußerer Frieden**

Am meisten wird uns das Geschenk des inneren Friedens wohl bewusst, wenn wir schon gegenteilige Zeiten erlebt haben. Wenn wir in Umbruchsituationen steckten, wo wir nicht so genau wussten, was wir eigentlich wollen und wo unser Weg weitergehen soll. In solchen Lebensabschnitten fühlen wir uns oft innerlich zerrissen und nicht sehr wohl in unserer Haut. Haben wir aber einen Platz im Leben gefunden, der zu uns passt und wo wir uns wohlfühlen, dann sind wir mit uns im Reinen, dann haben wir inneren Frieden. Nur – oft halten wir das dann für selbstverständlich und merken gar nicht, was für ein Geschenk dies ist.

Genauso ist es, wenn wir in einen Dauerkonflikt mit anderen Menschen verwickelt sind. Erst wenn solche Konflikte vorüber sind, merken wir, wie gut es tut, wenn Frieden herrscht. Konflikte, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde oder in der Nachbarschaft gehören nun mal (leider!) zum Leben dazu. Wenn aber nach einem Konflikt Versöhnung möglich ist und wieder eine friedvolle Atmosphäre herrscht, dann können wir das schon als Geschenk empfinden.

Ganz zu schweigen davon, dass wir in einem Land leben, in dem es seit fast 70 Jahren keinen Krieg mehr gegeben hat. Dass dies nicht selbstverständlich ist, sehen wir jeden Tag in den Fernsehnachrichten. Für mich, die ich im zweiten Weltkrieg geboren bin und die schlimme Nachkriegszeit bewusst miterlebt habe, ist das viel Grund zum Danken.

• **Lebensmut und Lebensfreude**

Kennen Sie das auch? Sie wachen morgens auf. Das Wetter ist grau und trübe. Der Tag, der vor einem liegt, erscheint wie ein großer dunkler Berg. Oder Sie wachen auf, die Sonne strahlt vom blauen Himmel. Sie fühlen sich voller Tatendrang und Freude auf das, was dieser Tag bringen wird. Welch ein Geschenk, wenn man den Tag so beginnen kann!

Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein kostbarer Schatz es ist zu leben, zu atmen und sich freuen zu können. Marc Aurel

• **Gesundheit**

Auch wenn Gesundheit trotz aller guten Wünsche zum Geburtstag nicht die Hauptsache im Leben ist: Gesundheit gehört zu den großen Geschenken, die

wir nicht mit Geld kaufen können. Ich denke auch nicht, dass es darum geht, hundertprozentig gesund zu sein. Irgendwelche „Beschwerden“ gehören nun mal zum Leben dazu, vor allem, wenn man älter wird. Gesund fühlen kann ich mich trotzdem, wenn ich nicht nur auf die Beschwerden schaue, sondern auf das, was mir alles möglich ist an Aktivitäten, an produktivem Tun, an Unternehmungen und Freizeitgestaltungen.

• **Gaben und Fähigkeiten**

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Sie gut können? Dann haben Sie über Geschenke nachgedacht. Seine Begabungen konnte sich niemand selbst geben. An uns liegt es allerdings, was wir daraus machen. Mir sind öfters Menschen begegnet, die meinten, nur die anderen verfügten über gute Gaben, aber sie selbst nicht. Dann, würde ich sagen, hat jemand noch nicht gut genug über sich nachgedacht. Jeder Mensch hat bestimmte Gaben und Fähigkeiten mitbekommen – nur eben verschiedene.

• **Eine Aufgabe, die mich erfüllt**

Ich gehöre nicht zu den Lesern von „Frau im Spiegel“ oder ähnlichen Blättern. Aber auch in der Tageszeitung finde ich immer mal wieder Berichte von einer bestimmten jungen Frau – in der Blüte ihres Lebens –, deren Leben sich dadurch definiert, die Tochter des Besitzers einer bekannten Hotelkette zu sein. Reich natürlich. Doch ihr Leben besteht offensichtlich in der Hauptsache aus Shoppen, Friseur, Kosmetikerin und Partys. Wie inhaltsleer! Ich denke, ein Mensch empfindet sein Leben nur dann als reich (und sinnvoll), wenn er eine Aufgabe hat. Wenn er (oder sie) etwas in dieser Welt bewirken kann – und sei es nur in einem ganz kleinen Rahmen. Die Aufgabe kann im Beruf liegen oder in der Familie oder in einem ehrenamtlichen Engagement. Sie kann groß sein oder klein, aber sie muss mir das Gefühl vermitteln, dass es sinnvoll ist, was ich hier tue.

Wenn man älter wird, kann das „Geschenk“ auch darin bestehen, dass man Rückmeldungen bekommt von anderen Menschen. So sagt vielleicht jemand: „Das Gespräch mit dir damals – das hat mir wirklich entscheidend geholfen. Dadurch konnte ich meine Situation realistischer einschätzen und realistischere Pläne für die Zukunft machen.“ Oder: „Du hast mich bei all meinen Gehversuchen auf ein

bestimmtes Ziel hin immer unterstützt und an mich geglaubt. Das hat mir sehr geholfen, dranzubleiben und nicht aufzugeben.“

• **Überraschungsgeschenke**

Die Wandelröschen auf unserem Balkon wollten und wollten dieses Jahr nicht blühen. Ich überlegte schon, sie zu entsorgen. Und plötzlich bekommen sie jede Menge Knospen und nach ein paar Wochen stehen sie in voller Blüte da. Wie mich das freut! Überraschungsgeschenke sind solche kleinen Dinge im Alltag, die wir meistens nicht als Geschenke registrieren, die aber unsere Stimmung positiv beeinflussen.

Oder es flattert eine Einladung zum Abendessen auf den Tisch. Oder ein guter Bekannter, von dem ich lange nichts gehört hatte, meldet sich am Telefon. Solche kleinen Überraschungsgeschenke vergessen wir oft schnell wieder. Aber in der Summe tragen sie doch zu unserer Lebensfreude bei.

• **Die Natur**

Ein großes Geschenk ist für mich die Natur, die Schöpfung Gottes. Ich bin damit nicht allein. Denken wir nur an so bekannte Kirchenlieder wie „Geh aus mein Herz und suche Freud“ oder „Wie lieblich ist der Maien“ und viele mehr. Dieses Geschenk ist ein Geschenk für alle Menschen, nur bemerken es nicht alle. Manche rennen durch die Gegend – ihren Pulsmesser immer im Blick – und sehen nicht die wunderbare Aussicht oder die Blumen, die am Weg blühen.

Mein Mann und ich gehen gern einen bestimmten Weg durch die Weinberge. Besonders schön ist er natürlich im Herbst, wenn die Reben voller Trauben hängen (Aber naschen darf man erst vom Rest, wenn die Lese vorbei ist!). Was dieser Weg darüber hinaus bietet, ist eine wunderbare Aussicht. Man kann von dort kilometerweit übers Land schauen. Wenn ich dort spazieren gehe, merke ich, wie mir das Herz weit wird. Manchmal bin ich so richtig in mich verkrümmt oder es bewegen mich sorgenvolle Gedanken. Beim Gehen verändert sich meine Stimmung. Ich spüre, wie ein dankbares Gefühl in mir aufkommt. Die Natur zeigt mir, in welcher schöner Welt wir leben und wie schön Gott diese Welt geschaffen hat.

• **Musik und mehr**

Was wäre die Welt ohne Musik? Ich glaube, vor

allem junge Leute können sich das überhaupt nicht vorstellen. Leben ohne Musik – das geht doch gar nicht. Dass es auch anders sein kann, haben uns die Taliban in Afghanistan gelehrt, die Musik und Tanz rundweg verboten haben. Doch welche Bereicherung ist die Musik für unser Leben! Sie kann unsere Stimmung positiv beeinflussen und unsere Lebensfreude heben. Musik ist für uns so selbstverständlich, dass wir sie schon gar nicht mehr als ein Geschenk sehen – aber sie ist es, genauso wie Bilder, Theater, Filme, Bücher, Bauwerke und so weiter – einfach alles, was wir unter Kunst und Kultur zusammenfassen.

Für Geschenke danken

Was macht man, wenn man ein Geschenk bekommt? „Sag danke“, bringt man schon den kleinen Kindern bei. Ich denke, wir fühlen uns oft nicht „reich beschenkt“, weil wir Geschenke gar nicht als solche registrieren und deshalb auch nicht dafür danken. So könnte ich die Frage: „Fühle ich mich reich beschenkt?“ auch so stellen: „Wofür kann ich danken?“

Das Danken erfordert mein Nachdenken, was ja schon rein sprachlich zusammengehört – denken und danken. Es ist gut, sich hin und wieder einmal Zeit zu nehmen zum bewussten Danken. Am besten macht man das schriftlich, das hilft zur Konzentration. Einfach auf einem Blatt Papier aufschreiben, wofür ich danken kann. Vier, fünf, sechs Dinge werden mir schnell einfallen. Danach kommt oft ein Gedankenloch. Wenn ich dann nicht aufgeben und trotzdem dranbleibe, werde ich merken, für wie viele Dinge in meinem Leben ich danken kann – und dass ich doch reich beschenkt bin. Auch ein Spaziergang kann mir beim Danken helfen, wenn ich mit „sehenden Augen“ durch den Wald oder die Felder laufe und die Natur bewusst wahrnehme.

Danken kann auch zur täglichen Übung werden. Ich kann mir vornehmen, mir am Ende eines Tages die Frage zu stellen: „Wofür kann ich heute danken?“ Ich verspreche Ihnen, dass Ihnen bestimmt etwas einfallen wird. Viele Christen fangen den Tag mit einer Gebetszeit an. Ich kann diese Gebetszeit auch mit dem Dank für den gestrigen Tag beginnen.

Eine Liste mit „Geschenken“ habe ich ja an den Anfang meines Artikels gestellt. Nicht jeder besitzt zu jeder Zeit alle diese Geschenke. An Weihnachten bekommt ja auch jeder etwas anderes, und nicht alle bekommen alles zur gleichen Zeit. Aber die Liste kann vielleicht dazu helfen, dass ich Dinge als Geschenk wahrnehmen lerne, die ich normalerweise als selbstverständlich ansehe – und ich kann anfangen, dafür zu danken. So kommt ein Kreislauf in Gang: Ich fange an zu danken, dadurch wird mir bewusst, wie reich beschenkt ich tatsächlich bin – und das bringt mich immer mehr zum Danken, so dass Dankbarkeit nach und nach mein Leben prägt.

Menschen, deren Leben von Dankbarkeit geprägt ist, besitzen eine positive Ausstrahlung. Am besten wird uns dies bewusst, wenn wir auf Menschen treffen, die eine negative Ausstrahlung haben. Diese Menschen sind in der Regel unzufrieden. Sie sehen nur das, was ihnen im Leben fehlt (und wie gut es anscheinend andere haben) und sehen nicht, was es auch in ihrem Leben an Gutem gibt. So sehen sie auch keinen Grund zum Danken. Aber Dankbarkeit und Zufriedenheit hängen ganz eng zusammen – und somit auch Undankbarkeit und Unzufriedenheit. Wer danken kann, wird zufriedener. Und zufriedene Menschen haben eine positive Ausstrahlung. Wer aber eine positive Ausstrahlung hat, prägt seine Umgebung positiv, und mit dem sind andere Menschen gern zusammen. Menschen mit negativer Ausstrahlung prägen ihre Umgebung negativ. Solche Menschen meiden wir lieber.

Dankbarkeit hat Folgen

Wir freuen uns sehr, wenn wir etwas geschenkt bekommen, was wir uns schon lange gewünscht haben. Aus der Freude kommt der Dank, aber auch der Wunsch, jetzt selbst etwas weiterzugeben, anderen Menschen ebenso eine Freude zu bereiten. Damit meine ich nicht: Lisa hat mir ein Buch zum Geburtstag geschenkt im Wert von 20 Euro, also muss ich ihr zu ihrem Geburtstag etwas schenken, das mindestens gleich viel kostet. Das ist dann eher ein Warenaustausch.

Was ich meine, ist die Freude am Schenken überhaupt. Großzügig sein. Mir gut überlegen, wie ich einem Freund, einer Freundin, jemand aus meiner

Familie oder meinem Kollegenkreis eine Freude bereiten könnte. Freunde von uns wissen, dass ich sehr gerne Blumen mag. Und so lange etwas in ihrem Garten blüht, bringen sie mir Blumen mit, wenn sie uns besuchen – und sei es die letzte Rose im Herbst.

Schenken ist so etwas wie ein Schneeballsystem. Das sehen wir am besten in der Geschichte von der Speisung der Fünftausend (Matth. 14, 15–21). Die Jünger haben nichts zu bieten außer fünf Broten und zwei Fischen. Als sie aber bereit sind zum Teilen und Schenken (Sie hätten ja auch sagen können: „Das reicht gerade für uns selbst“) werden damit fünftausend Menschen satt – und es bleibt sogar noch etwas übrig.

Was uns am Danken hindert

Das größte Hindernis zum Danken ist meines Erachtens, dass wir viele Dinge als selbstverständlich nehmen. Ist doch normal, dass ich genug zum Leben habe und eine warme Wohnung! Wer einmal die „Dritte Welt“ bereist und sich nicht gescheut hat, dort in die Slums zu gehen, weiß, dass dies keineswegs normal ist.

Ist doch normal, dass wir in einer schönen Umgebung leben! Dass dies nicht normal ist, lernen wir von den reichen Arabern aus der Wüste. Immer mehr von ihnen machen in Zell am See in Österreich Urlaub. Sie kommen dorthin, weil es dort grüne Berge und genug Wasser gibt, dazu ein Klima, wo man sich gut draußen in der Natur aufhalten kann und man nicht dauernd in klimatisierten Räumen leben muss. Das alles haben die reichen Araber nicht, und wir haben das alles vor unserer Haustüre.

Dass wir, wenn es uns gut geht, Dinge als selbstverständlich hinnehmen, ist keine Erscheinung unserer Tage. Schon in der Bibel ermahnt Mose das Volk Israel im Blick auf die Zeit, wenn es einmal das verheißene Land eingenommen haben wird und dort sesshaft geworden ist (5. Mose 8): *„Und wenn du gegessen hast und satt bist, sollst du den Herrn, deinen Gott, loben für das gute Land, das er dir gegeben hat.“* Moses Sorge ist, dass die Israeliten dann sagen werden: *„Meine Kräfte und meiner Hände Stärke haben mir diesen Reichtum gewonnen“*, und dass sie dann vergessen werden, dass

Gott es war, der ihnen dies alles erst ermöglicht hat. Kommt uns das nicht bekannt vor?

• Das Vergleichen

„Alle Not kommt vom Vergleichen“, ist mir als Aussage eines bekannte Referenten bis heute im Ohr hängen geblieben. Oder auf einer Karte las ich: „Nichts lässt das eigene Auto so schnell altern, wie wenn der Nachbar sich ein neues kauft.“

Meistens vergleichen wir uns mit Menschen, denen es aus unserer Sicht besser geht als uns selbst. Sie haben ein schöneres Haus, können dreimal im Jahr in Urlaub fahren, haben anscheinend lauter wohlgeratene Kinder, in ihrer Ehe scheint immer Frieden zu herrschen und so weiter.

Mein Mann und ich haben schon viele Ehepaare beraten. Dabei merkt man bald, dass es hinter der glänzenden Fassade oft ganz anders aussieht. Einmal kam eine Frau mit mir ins Gespräch und sagte: „Die Müllers in unserer Gemeinde, die führen so eine tolle Ehe – und bei mir?“ Ich habe diese Frau dann darauf hingewiesen, dass sie ja nur den äußeren Schein sieht, aber gar nicht weiß, wie es den Müllers wirklich geht. Wir lassen uns schnell vom äußeren Schein blenden – und werden unzufrieden. Zum Danken verhelfen kann uns das umgekehrte Vergleichen. Schauen wir doch einmal die Menschen an, denen es viel schlechter geht als uns. Vielleicht fällt uns dann auf, wie gut wir es selbst haben. Ich werde nie das Bild eines kleinen Mädchens vergessen, das ich in den Slums von Manila getroffen habe. Ihr rechtes Bein war vom Knie ab rechts nach außen gekrümmt, und sie konnte nur sehr schlecht laufen. Irgendwann hatte sie sich dieses Bein gebrochen, aber Geld für einen Arzt gab es nicht. Ich dachte daran, welch gutes Sozialsystem wir doch in unserem eigenen Land haben. Oder schauen wir uns einmal in unserer Nachbarschaft um und richten unsere Augen nicht nur auf neue Autos und schönere Häuser. In einem Haus ist jemand schwer krank, im anderen wohnt eine alte Frau, die nicht mehr aus dem Haus kann. Oder dort ist ein Ehepaar, das nie Besuch bekommt und offenbar keine Freunde hat. Wie traurig! Solche Vergleiche können uns dankbar werden lassen. Am besten ist es allerdings, überhaupt nicht zu vergleichen, sondern die eigene Situation anzunehmen, wie sie ist. Sich einverstanden zu erklären mit dem Platz, den Gott mir im Leben gegeben hat

– mit viel Gutem, aber auch mit Einschränkungen und Zumutungen. Auch die Menschen, denen es scheinbar besser geht, müssen mit – wenn auch anderen – Einschränkungen und Zumutungen leben.

• Den Maßstab bei „null“ anlegen

Ob wir uns beschenkt fühlen oder meinen, wir kommen zu kurz im Leben, hängt auch damit zusammen, was für uns „normal“ ist, wo also die Nulllinie liegt in dem Koordinatensystem, mit dem wir unser Leben beurteilen. Ist es für mich normal, dass ich immer gesund bin, dann bewerte ich jede Krankheit als negativ. Habe ich aber den Maßstab, dass auch Krankheit zum Leben dazu gehört – auch bei Christen – kann ich die Krankheit besser akzeptieren.

Ich möchte das an einem konstruierten Beispiel noch etwas deutlicher machen: Angenommen, ich habe ein Kind, das zur Schule geht. Lege ich nun die „Nulllinie“ da an, dass mein Kind immer zu den Besten gehören muss und eine „Eins“ die normale Note ist, dann ist jede „Zwei“ negativ zu bewerten. Lege ich aber die „Nulllinie“ da an, dass es genügt, dass mein Kind guter Durchschnitt ist (also 2 – 3 als normale Note), dann wird eine „Zwei“ auf einmal mit einem großen Lob bedacht.

Deshalb ist die Frage: Wo lege ich meinen Maßstab an? Was ist für mich normal? Was meine ich, was mir in meinem Leben zusteht? Was sind meine Erwartungen an das Leben? Es ist gut, die eigenen Maßstäbe und Erwartungen einmal auf den Prüfstand zu stellen und zu überlegen, ob sie den Realitäten des Lebens entsprechen.

Wenn es im Leben dunkel aussieht

Nun ist es nicht zu leugnen, dass es im Leben auch Zeiten gibt, wo ich mich überhaupt nicht beschenkt fühle. Zeiten, die von Leid geprägt sind, von Verlust, von Versagen, von Krankheit, von Schicksalsschlägen, von Verletzungen. Zeiten, wo ich vielleicht sogar am Sinn des Lebens zu zweifeln beginne. Zeiten, wo es nichts zum Danken gibt.

Solche Erfahrungen finden wir schon in der Bibel, vor allem in den Psalmen. „Ich bin ausgeschüttet wie Wasser, alle meine Knochen haben sich voneinander gelöst; mein Herz ist in meinem Leibe wie zerschmolzenes Wachs.“ (Psalm 22) Kann man seine

Trauer, seine Verzweiflung bildhafter ausdrücken? Wer in einer Situation steht, in der das Leid alles überdeckt, sollte wie der Psalmbeter seine Klage ausdrücken. „*Weinen hat seine Zeit, ... klagen hat seine Zeit, ...*“ heißt es im Buch des Predigers (Pred. 3). Sich das Klagen erlauben. Sich die Zeit zum Trauern nehmen.

Aber die zitierte Stelle aus dem Predigerbuch geht weiter: „*Weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;*“ Hinter diesen Worten steckt eine Lebensweisheit: Leben steht nie still. Leben verändert sich ständig. Das heißt aber auch, dass nach den Zeiten des Leidens auch wieder andere – bessere – Zeiten kommen, dass Lebensumstände sich wieder verändern können. Schicksalsschläge, die geschehen sind, können natürlich nicht rückgängig gemacht werden. Aber sie müssen nicht auf Dauer mein ganzes Leben bestimmen. Nach einer intensiven Zeit der Trauer über einen schmerzlichen Verlust, kann es mir gelingen, mich auch wieder mehr dem Leben zuzuwenden.

Vielleicht kann die Frage nach dem Danken mir sogar helfen, mit der Zeit wieder mehr Boden unter die Füße zu bekommen. Ich kann mich fragen: „Was gibt es trotz allem noch Gutes in meinem Leben?“ Das hilft mir, die positiven Dinge, die trotz allem da sind, wieder in den Blick zu bekommen. Oder: „Wo sehe ich einen Lichtstreif am Horizont?“ Dann entdecke ich vielleicht, dass der Tunnel irgendwann zu Ende gehen wird. Vielleicht kann ich danken für die Freunde, die mir in meinem Leid tröstend und helfend zur Seite stehen. Oder ich kann danken, dass ich genug Kraft bekommen habe, meine schwierige Situation zu bewältigen, dass ich dadurch sogar stärker geworden bin. Dass ich Fähigkeiten entwickelt habe, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie besitze. Vielleicht sogar, dass sich mir durch das erfahrene Leid neue Lebensmöglichkeiten aufgetan haben.

Ich habe immer wieder mit Menschen gesprochen, die beruflich irgendwann gescheitert sind, mal durch eigene Schuld, mal durch wirtschaftliche Umstände. Da wird in einer Firma umstrukturiert – und schon sind ein paar Leute ihren Arbeitsplatz los, vor allem auf der Führungsebene. Die meisten dieser Menschen mussten längere Durststrecken

durchhalten. Aber viele sind auch nach Versuch und Irrtum auf einem Platz gelandet, von dem sie heute sagen: „Das ist genau die Stelle, die zu mir passt. Ich fühle mich total am richtigen Platz.“

Die zwei größten Geschenke

Es gibt zwei große Geschenke, die auch im größten Leid noch da sind und die nie verloren gehen:

• Danken für das Leben

Dass wir leben, ist für uns Menschen das Selbstverständlichste, was es überhaupt gibt. Aber genauso stimmt: Niemand kann sich das Leben selbst geben. Leben ist immer Geschenk und Gabe. Wer an Gott glaubt, für den ist es Gabe und Geschenk Gottes. Wer sein Leben als Geschenk empfindet, wird dafür auch immer wieder seinem Schöpfer danken, wird auch danken für alles, was zur Schöpfung dazu gehört: für die Sonne und den Regen, für alles, was Gott wachsen lässt, für die Vögel, die singen und, und, und. Er wird danken, dass Gott ihm sein Leben erhält und ihm alles gibt, was er zum Leben braucht.

Unser normales Denken ist, dass wir ja selbst für unser Leben sorgen. Dass wir uns selbst erarbeiten, was wir zum Leben brauchen. Bis zu einem gewissen Grad stimmt das auch. Aber dass wir überhaupt in der Lage dazu sind, ist auch Gabe und Geschenk von Gott.

Damit geben wir aber zu, dass wir von Gott abhängig sind. Abhängig zu sein ist allerdings etwas, was uns gar nicht gefällt. Am liebsten sind wir stark und unabhängig, schaffen alles alleine und brauchen niemanden. Dankbarkeit hängt damit zusammen anzuerkennen, dass wir abhängig sind – abhängig von anderen Menschen, aber vor allem von Gott. Er hat uns unser Leben gegeben. Er gibt uns Kraft und Gesundheit, dass wir leben, lieben und arbeiten können.

Natürlich dürfen wir trotzdem stolz sein auf das, was wir mit unseren Händen schaffen. Dankbarkeit hat nichts mit einem Minderwertigkeitsgefühl zu tun. Dankbare Menschen sind sich durchaus ihres Wertes bewusst, aber sie vergessen nicht, wem sie ihr Leben und ihre Lebensmöglichkeiten zu verdanken haben. Ich vermute, dass dankbare Menschen ihr Leben auch mehr genießen können. Dass sie Augen haben, mit denen sie all die schönen Dinge im Leben entdecken.

Im 125. Rundbrief der „Communität Christusbruderschaft Selbitz“ fand ich eine Anregung von Schwester Beate Seidel (Manche werden sie kennen aus ihrer Mitarbeiterzeit im Wörnersberger Anker), wie man mit seinem Körper ein Dankgebet für sein Leben sprechen kann. Ich empfehle es zum Ausprobieren – dadurch kann der Dank für mein Leben vom Kopf ins Herz rutschen.

Danke für mein Leben

*ich stehe auf sicherem Boden
meine Füße wurzeln ein
der Boden trägt mich
Gott – Grund unter meinen Füßen, mein Fels*

*ich stehe aufrecht
danke für meine Wirbelsäule
sie ermöglicht mir den aufrechten Gang
mein Haupt ist erhoben
Gott schenkt mir Würde*

*ich atme ein und aus
jede Zelle meines Körpers, jedes Organ
wird mit Sauerstoff versorgt
was verbraucht ist, wird abgegeben
ich lebe
ich werde belebt
ich gestalte Leben*

*dankbar nehme ich meinen Leib,
meine Seele, meinen Geist
aus Deiner Hand, mein Schöpfer*

ich neige mich vor Dir

Amen

Sr. Beate Seidel, CCB

• Einer, der mit mir geht

Wie gut ist es Freunde zu haben, die unser Leben bereichern. Und ganz besonders in schwierigen Lebenssituationen tut es gut zu wissen, dass Freunde oder Verwandte mir zur Seite stehen, die mich trösten, die mir den Rücken stärken, die es einfach mit mir aushalten und da sind.

Welch ein Geschenk ist es, dass wir nicht nur

Menschen haben, die uns zur Seite stehen, sondern einen Gott, der versprochen hat, mit uns auf dem Weg zu sein. Das drückt sich schon in einem seiner Namen aus: „Immanuel“. Dieser Name bedeutet genau das: der Gott, der mit uns auf dem Weg ist. Das Volk Israel hat es auf seiner Wüstenwanderung sogar sichtbar erlebt: Gott ging ihnen voran, am Tag in einer Wolkensäule und nachts in einer Feuersäule.

Leider sehen wir Gott heute nicht mehr so handgreiflich. Aber das Versprechen, dass Gott mit uns ist, gilt auch für das Gottesvolk des Neuen Testaments. Jesus verspricht seine Gegenwart seinen Jüngern, bevor er in den Himmel aufgenommen wird: *„Und siehe, ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende.“ (Matth. 28,20)* Dieses Versprechen gilt uns allen und dieses Versprechen nimmt Gott nie zurück. Der Gründer der Bruderschaft von Taizé, Frère Roger, drückt das so aus:

Gott des Trostes,
auch wenn wir
nichts von deiner Nähe spüren,
bist du da.
Deine Gegenwart
ist unsichtbar,
aber dein Heiliger Geist
ist immer in uns.

Von den Geschenken, die ich am Anfang aufgeführt habe, werden wir nicht immer alle besitzen – da würde es uns ja vielleicht auch zu gut gehen. Vielleicht gibt es sogar Zeiten, in denen wir eher das Gefühl haben, dass das Leben mit seinen Geschenken geizt. Aber diese beiden Geschenke – das Leben und die Gegenwart Gottes – sind immer da. Solange ich lebe, habe ich auch das Geschenk des Lebens. Und Gottes Gegenwart ist mir zugesagt, egal was passiert. Gott verlässt mich nicht. Er ist auch noch da, wenn ich ihn nicht spüre, wenn er mir ganz ferne erscheint oder wenn ich ihn in meinem Alltag vergesse.

An mir ist es, für die empfangenen Geschenke immer wieder neu zu danken – und durch das Danken wird mir mehr und mehr bewusst werden, wie reich beschenkt mein Leben ist.



Ulla Schaible

gründete und leitete zusammen mit ihrem Mann den Wörnersberger Anker. Jetzt lebt sie in der Nähe von Stuttgart und engagiert sich in der Seminar- und Beratungsarbeit.

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

Alle Rechte beim Autor. Nachdruck nur mit Genehmigung des Wörnersberger Ankers.

Diesen Ankertext finden Sie als pdf-Datei auf unserer Homepage: <http://ankernetz.de/anker/publikationen.htm>

WÖRNERBERGER ANKER e.V.

Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),
Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: info@ankernetz.de, Internet: www.ankernetz.de,
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, Ktnr.: 61 932 000, BLZ 642 618 53