



Hallo!

Wir hoffen, dass Du den Lektion bisher gut zurecht gekommen bist. Die Antworten, die Du durch die verschiedenen Hausaufgaben sicherlich gefunden hast und finden wirst, werden sehr wichtig für Dich sein. Wenn Du beispielsweise weißt, was Dich bisher getragen hast, dann weißt Du auch, was Du schon alles in Dir trägst.

„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke.“(Milarepa, Tibetischer Meditationsmeister (1052 - 1135))

Das obige Zitat fanden wir vor einiger Zeit in einer Präsentation über Resilienz. Es hat uns sofort gefallen! Wie wäre es, wenn Du alles, was Dir widerfahren ist oder gerade widerfährt, als Chance zu innerem Wachstum ansieht? Wir vermuten, dass sich Deine Einstellung zu der Erfahrung ändern würde, oder? Plötzlich könnte der Verlust oder die Krankheit ein wenig Sinn haben, könnte eine Bedeutung bekommen und es könnte sein, wenn der Satz denn stimmt, dass Du an der so schweren Situation wächst und davon profitierst. Noch etwas fällt uns auf. Für den tibetischen Meditationsmeister scheint Resilienz vor allem eine Einstellung zu sein, wie ich auf die Dinge und Erfahrungen schaue. Haltungen sind viel grundsätzlicher als Verhalten. Sie steuern unser Tun und, wer seine Haltung zu etwas ändern kann - und das ist nicht immer leicht - der kann zugleich sehr viel verändern. Welche Haltung hast Du zum Leben?

Glaubenssätze

Vielleicht kennst du den Begriff der Glaubenssätze? Das sind Sätze, die eine Grundannahme ausdrücken, die wir zu einer Sache, einem Menschen, einer Situation oder zu uns selber haben. Manche Menschen denken vielleicht so über das Leben: Das Leben ist

schwer. Man muss sich anstrengen. Am Ende siegen immer die anderen. Immer bescheiden bleiben. Ich bin es nicht wert.

Immer und Nie

Wir möchten darüber gar nicht urteilen, denn wir haben alle Glaubenssätze und auch der Satz: "Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke." ist nichts anderes als ein Glaubenssatz. Aber es gibt konstruktive und weniger konstruktive Glaubenssätze. Es macht Sinn, den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen, vor allem solchen, die zwei Wörter beinhalten, das Wort "immer" und das Wort "nie" - und Abwandlungen davon. Warum sind diese Worte so destruktiv? Weil sie nicht stimmen können. Es gibt nur wenig im Leben, das immer richtig oder nie richtig ist, es gibt nur wenig, dass wir immer tun oder nie tun sollten. Außerdem sind das Sätze, die Dich enorm unter Druck setzen. Deshalb der neue Glaubenssatz: Immer und nie stimmen nie!

Dankbarkeit als Grundhaltung

Welche Haltung zum Leben kann denn gut und hilfreich sein? Auch dazu gibt es viele Ideen und Gedanken - gerade Religionen haben sich dazu Gedanken gemacht. Sie wollen ja alle, dass der Mensch ein nach ihren Maßstäben gutes Leben führt. Und tatsächlich gibt es unter den Religionen eine Grundhaltung, der alle zustimmen können - selbst, wenn Du nicht an Gott glaubst, kann diese Grundhaltung auch für Dich wichtig sein. Es ist die Dankbarkeit. Dankbarkeit kann Dein Leben verändern. Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die Dankbarkeit entwickelt haben, optimistischer sind, weniger Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen haben und seltener zum Arzt gehen. Dankbare Menschen treiben sogar mehr Sport! Wir finden, das alles sind Gründe genug, selber Dankbarkeit zu entwickeln.

*Dankbarkeit gibt dem Leben Leichtigkeit und Humor,
Gelassenheit und innere Freiheit.
(Anselm Grün)*

Was ist Dankbarkeit?

Wir haben mal bei Wikipedia nachgeschaut und fanden folgende Definition: Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Stell Dir vor, Du könntest alles, was Du erhältst, so aufnehmen und bewerten. Die Luft, die Du atmest, der Weg vor Deiner Tür, das Haus, in dem Du lebst, das Brötchen am Morgen, Dein T-Shirt, die Zeitung, der Reifen an Deinem Fahrrad, das Waschpulver, die Banane, der Ring an Deinem Finger... wenn Du das alles als eine Zuwendung siehst und dafür Anerkennung gibst - du müsstest doch überschüttet sein mit positiven Gefühlen, oder?

Dankbarkeit ist das Gegenteil von Selbstverständlich.

Was wir damit meinen? Nun, oft denken wir, anstatt dankbar zu sein, das, was wir bekommen haben, ist doch **selbstverständlich**. Andere haben dafür Geld bekommen oder eine andere Zuwendung und schon dispensieren wir uns davon, dankbar zu sein. Die Verkäuferin an der Kasse, kann ich dafür dankbar sein? Nein, ist doch selbstverständlich, dass sie das tut. Der Pizzabote? Warum, der bekommt sein Trinkgeld und gut ist es. Die Menschen, die unsere Kleidung herstellen? Bekommen auch Geld. All das nehmen wir vielleicht als selbstverständlich hin und nehmen uns so das wunderbare Gefühl, dankbar sein zu können.

Nichts ist Selbstverständlich

Erst wenn wir in Not geraten oder wenn unser Leben in Gefahr ist, erinnern wir uns und erkennen, dass nichts selbstverständlich ist - auch die Luft nicht. Nach einer Operation soll der berühmte Dirigent Herbert von Karajan gesagt haben: "Ich sehe die Dinge nun ganz anders. Ich weiß jetzt, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Jeder Tag ist ein Glücksfall. Ich genieße jede einzelne Handlung, jeden Bissen Brot, jeden Blick aus dem Fenster." Wir sollten nicht darauf warten, bis wir selber in Lebensgefahr geraten und zu solch einer Einstellung und Haltung finden. Wie schön wäre es doch, wenn wir schon jetzt dankbarer sein könnten! Nicht wahr? Tatsächlich ist das möglich und wir möchten Dich zu dieser Übung sehr ermutigen, da sie sehr, sehr wirksam ist und Dein Leben zu verändern vermag. Es ist eine einfache Übung, wenn wir sie hier beschreiben, aber sie hat es in sich.

Übung

Kaufe Dir ein Schulheft oder eine Kladde. Setze Dich jeden Abend hin und schreibe auf, wofür Du am jeweiligen Tag dankbar bist/warst. Denk bitte nicht nur an das Offensichtliche, sondern auch daran, was nicht sofort zu erkennen ist. Ein Beispiel: Vielleicht trinkst Du morgens Kaffee. Dann denk daran, wer alles dafür gesorgt hast, dass Du deine geliebte Tasse Kaffee bekommst. Da gab es Arbeiter, die die Kaffeepflanze gepflanzt haben und sie pflegten. Andere haben die Bohnen in einem mühsamen Prozess gepflückt. Sie wurden getrocknet, verfrachtet und wieder ausgeladen. Dann wurden sie geröstet. Andere Menschen haben die Bohnen dann eingepackt. Es gab Menschen, die die Packungen in große Container oder LKW's gebracht haben. Dann gab Fahrer, der die Bohnen in die Geschäfte fuhren. Verkäufer haben die Packung ausgepackt und in die Regale gestellt und eine Kassiererin hat den Preis der Kaffeebohnen eingescannt und das Geld von Dir entgegen genommen. Und das war jetzt nur die Kurzversion! Überleg einmal, wer alles dafür sorgt, damit Du das Wasser aus dem Wasserhahn trinken kannst, wer für die Energie in deiner Wohnung sorgt? Und vergiss das Argument: Die werden doch dafür bezahlt. Ja, werden sie, na und? Wenn Du beginnst, dich von diesem Argument zu lösen, wird sich Dein Leben in eine Fülle von Segnungen verändern.

Wir wünschen Dir nun mit dieser Aufgabe viel Freude und freuen uns, Dich bald wieder zu treffen, dann bei der nächsten Lektion.

Bis dann
Bruder David