

Glück durch Dankbarkeit

Ungewöhnliches Seminar in Simonshofen

SIMONSHOFEN – Ein „Tag der Dankbarkeit“? Wofür? Haben wir nicht schon genug derartiger Tage im Jahr? Warum sollte man ausgerechnet für die Dankbarkeit, so etwas Selbstverständliches, einen eigenen Gedenktag einrichten? Claudia und Thomas Mönius meinen: Unbedingt! Dankbar sein fällt vielen Menschen schwerer als man denkt. Bei einem Wander- und Einkehrseminar in Simonshofen erklärt das Ehepaar 18 Teilnehmern seinen Ansatz und seine Antworten.

Einen „offiziellen“ Tag der Dankbarkeit, eingerichtet von den Vereinten Nationen, gibt es seit 1977. Was Dankbarkeit ausmacht ist einfach zu verstehen. In einem hörenswerten Vortrag stellt der Benediktinermönch David Steindl-Rast die Frage, warum Menschen, die allen Grund haben sich zu freuen, so selten dankbar sind. Er kommt zu dem Umkehrschluss: Derjenige, der dankbar ist, ist auch voller Freude, und das begründet er einleuchtend.

Wie dieser spezielle „Tag der Dankbarkeit“ entstanden ist und was er erreichen will, das erklärt Claudia Mönius von der „Mutmacherei“ den

18 Teilnehmern der Runde, notwendigerweise mit einiger Theorie, die aber lebendig und humorvoll mit eigenen Beispielen gewürzt präsentiert wird, im Dorfcäfé in Simonshofen.

Den Anstoß bekam das Ehepaar selbst beim NN-Talk mit Harald Welzer zum Thema „Kritik der Demokratie“ (die PZ berichtete). Welzer fand mangelnde Wertschätzung und Dankbarkeit für unsere guten Lebensumstände als einen wesentlichen Grund, dass die Demokratie an Akzeptanz verliert und rassistische und extreme Ansichten um sich greifen. Grund genug für die Eheleute, einen „Tag der Dankbarkeit“ zu initiieren. Offiziell ist das zwar der 21. September, doch bietet sich auch der 3. Advent an, denn er ist im Kirchenkalender mit „Gaudete“ (freuet euch!) überschrieben, und Freude und Dankbarkeit gehören eng zusammen.

Viermal dankbar

Mönius stellt den Teilnehmern in Simonshofen ein einfaches Konzept vor, um sich die vielen Formen von Dankbarkeit zu vergegenwärtigen. Das Schema beruht auf vier Aspekten: Erstens „mein Ich innen“, also



In verschneiter Landschaft bei Simonshofen gibt Thomas Mönius (links) Instruktionen für die zweite Runde des Wander- und Einkehrseminars. Fotos: Dorn



Im Dorfcäfé in Simonshofen: Konditorin Sabine Meier, Inhaberin Tabea Stras-ser, Mutmacherin Claudia Mönius und Ehemann Thomas.

meine Gefühlswelt, meine Sehnsüchte und Ziele. Zweitens „mein Ich außen“, also alles, was ich nach außen trage, was Dritte erkennen und zuordnen können. Drittens „unser Wir innen“, also meine Beziehungen, mein Partner, meine Freunde. Und schließlich viertens „unser Wir außen“, beginnend bei der Gemeinschaft im Ort oder im Stadtviertel bis hin zum gesamten Umfeld, zur Gesellschaft und letztlich zur ganzen Welt.

Die Inhaberin der „Mutmacherei“ bereitet so den argumentativen Boden für die gedrittete Wanderung rund um Simonshofen, wobei jedes Drittel, mit jeweils einem anderen Impuls versehen, unterschiedliche Zugänge bilden, um sich Gründen für Dankbarkeit bewusst und letztlich dankbarer zu werden.

Das Konzept kreiert zunächst wandernde Zweiergruppen, in denen eine Person der anderen erzählt, welche Gründe sie zur Dankbarkeit hat. Die vier vorgenannten Aspekte geben hierfür eine hilfreiche Struktur. Nach fünf Minuten wird gewechselt.

und nach weiteren fünf Minuten gilt es, die negative Seite zu beleuchten:

Für welche Ereignisse und Situationen im Leben gibt es gute Gründe, nicht dankbar zu sein?

Doch an diesem Punkt wird weitergedacht: Was habe ich daraus gelernt, frei nach der Erkenntnis „es gibt nichts Schlechtes, was nicht auch etwas Gutes hat“, warum man auch für negative Erlebnisse dankbar sein kann. Auch hier wechselt der Part nach fünf Minuten.

Es ist erstaunlich, wie leicht es einem fällt, einer fremden Person gegenüber mit dem nötigen Grundvertrauen offen zu reden, und es ist faszinierend, wie viel man in zwanzig Minuten über sich selbst und über einen anderen Menschen in Erfahrung bringt. Intensiviert werden die Gedankengänge im zweiten Drittel der Wanderung, wo mehr als eine halbe Stunde ohne zu sprechen durch eine frisch verschneite, ein bisschen unwirklich scheinende Landschaft gewandert wird.

Dieses individuelle, ruhige Denken artikuliert sich im dritten Teil, wenn

für wiederum etwa eine halbe Stunde drei Personen sich austauschen über den Prozess, den sie in den beiden vorhergehenden Phasen durchlebt haben.

Dieser Austausch führt zu weiteren Erkenntnissen, zu neuen Aspekten, die durchaus auch über die konkrete Situation hinausgehen.

Der Lohn winkt auch bereits: Im Dorfcäfé Simonshofen warten Kuchen, Torten, warme und kalte Getränke auf die Rückkehrer, denen der Stoff für weitere Gespräche beileibe nicht ausgegangen ist.

Als Schmankerl trägt Liedermacher Günther Doliwa zum Finale mit Gitarre und weicher, einfühlsamer Stimme Lieder vor. Und auch aus denen spricht eine positive Welt-sicht und ein gerüttelt Maß an Dankbarkeit für diesen aufschlussreichen Nachmittag.

VINZENZ R. DORN

Das der Wanderung zugrunde liegende Video findet man unter dem Titel „David Steindl-Rast: Glücklich werden durch Dankbarkeit“ auf YouTube im Internet.