

Manuel Aicher Dankbarkeit

Ich musste fast vierzig Jahre alt werden, bis ich zum ersten Mal Dankbarkeit bewusst empfinden konnte, ich vermute: wieder. Denn diese Entdeckung war von einem Bild begleitet: Ich sass als Kind von vielleicht drei Jahren allein an einem Tisch. Vor mir war eine weite, grosse Schale, gefüllt mit einer Flüssigkeit. Ich kippte die Schale leicht, sodass die Flüssigkeit den Rand erreichte und ich trinken konnte. Ich trank und trank ohne Ende. Und genoss. Das Trinken war die Dankbarkeit, die Flüssigkeit das, wofür ich dankbar war. Eigenartigerweise wurde die Schale nie leer, eine unsichtbare Hand leerte immer Flüssigkeit nach, Dinge, für die ich dankbar sein konnte. Doch irgendwann hörte das Nachleeren auf und die Schale wurde leerer und leerer und die Quelle der Dankbarkeit versiegte ganz. So verlor ich meine Dankbarkeit.

Ich bin in einem intellektuellen Elternhaus gross geworden. Es gab selten etwas ohne Grund, sei es nun etwas, das man wollte oder nicht wollte. Einfach so um etwas zu bitten war damit nicht kompatibel. Das hatte eine eigenartige Konsequenz: Wenn man es gut genug begründete, hatte man auch Anspruch auf die Dinge. Irgendwann verlangte ich nur noch, worauf ich auch einen Anspruch begründen konnte, ob zu Recht oder nicht. Andererseits wurde ich gut erzogen, wozu gehörte, dass ich immer danke sagte, wenn ich etwas bekam. In Kombination mit der Ansprüchlichkeit und weiteren Kindheitserfahrungen führte das dazu, dass ich mit dem Danke Sagen keinerlei Empfindung verband. Es war ein rein mechanischer Vorgang, das Abspulen eines eingedrillten Programms, innerlich tot. Es war ausschliesslich gute Erziehung. Zwar habe ich immer wieder Freude empfunden, wenn mir etwas geschenkt wurde, aber das war Freude, keine Dankbarkeit. Ich hatte keine emotionale Verbindung dazu, dass die Freude eine Quelle hatte, das Geschenk einen Urheber.

Es war ein sehr fremdartiges Erlebnis für mich, so spät erst etwas so Grundlegendes kennen zu lernen. Es war eine völlig neue Erfahrung, wie der erste Kuss vielleicht. Und sie war ähnlich ergreifend, umwälzend. Und das, obwohl ich intellektuell davor schon einen Begriff davon hatte.

Seither ist Dankbarkeit ein ständiger Begleiter in meinem Leben. Ich nehme sie weniger als ein Gefühl wahr, mehr als einen Zustand. Ich bin dankbar oder in Dankbarkeit. Ich fühle nicht Dank. Natürlich richtet sich die Dankbarkeit auf jemanden, dem ich dankbar sein kann. Aber je länger ich mit Dankbarkeit lebe, umso öfter passiert es, dass ich auch für Dinge dankbar bin, die anscheinend keinen Urheber haben oder für solche, die nicht nur mir geschenkt werden, z. B. einen Strahl Sonne. Auch bei Dingen, die mir Menschen schenken, danke ich dem Menschen und nehme doch immer mehr auch hinter diesem Menschen etwas wahr. Manche mögen das Schicksal nennen, dass gerade mir das jetzt geschenkt wird oder vielleicht eher geschenkt ist. Je mehr sich das ausbreitet, umso mehr verliert die Dankbarkeit ihre Gerichtetheit, ja sogar manchmal den Anlass.

Je weiter sich diese Entwicklung fortsetzt, umso mehr wird mir die Dankbarkeit der Liebe ähnlich, der Liebe ebenfalls als Zustand. Dankbarkeit und Liebe rücken manchmal so nahe aneinander heran, dass ich fast nicht mehr unterscheiden kann, ob ich nun liebe oder dankbar bin. Besonders in sehr intimen Begegnungen passiert das: Ich spüre Liebe für den Menschen, der diese Erfahrung mit mir teilt und zugleich Dankbarkeit, dass er mir dieses Geschenk macht, und dahinter auch noch Dankbarkeit all den Kräften und Mächten gegenüber, die es so eingerichtet haben, dass ich das für mich und wir das gemeinsam erleben dürfen. Es ist, als würde Liebe und Dankbarkeit eins werden wie ich und mein Gegenüber. Ich danke dabei besonders oft meinen Ahnen. Aber es kommt wahrscheinlich nicht darauf an, wem man dankt, den Ahnen, Gott, dem Schicksal, allen zusammen oder wem auch immer. Es geht um Dankbarkeit an sich.

Dankbarkeit kann in mir inzwischen wie Liebe eine Intensität erreichen, die mir extatische Momente des Einsseins, des Göttlichen ermöglicht. Der Anlass kann dabei anscheinend so unbedeutend sein wie im Meer mich in Poseidons Armen wiegen zu lassen, getragen und geschaukelt zu werden.

Das Eigenartige dabei: Wegen der zunehmenden Nähe von Liebe und Dankbarkeit kann ich manchmal nicht mehr genau ausmachen, ob ich einen Menschen liebe oder nur Dankbarkeit empfinde. Oder ob ich selbst liebe oder dankbar bin für die Liebe, die dieser Mensch mir entgegen bringt. Auch das ist wieder eine neue Erfahrung für mich.

Ich erkenne dahinter auch eine Gefahr: Dass eine Bindung entsteht, die nicht auf Liebe gegründet ist, sondern auf Verpflichtung (dazu mehr im Kapitel *Bindung*). Aber solange es wirklich Dankbarkeit ist und nicht die Verpflichtung zum Ausgleich eines Gefälles zwischen Nehmen und Geben, bleibe ich frei und ist es kein Problem, zumal eben – ja zumal beides so nahe aneinander gerückt ist.

Ich halte Dankbarkeit im Übrigen für eines der besten Medikamente gegen Depressionen: In wirklich dunklen Zeiten geschah es mir, dass meine Lebensfreude einen solchen Tiefpunkt erreicht hatte, dass ich nichts mehr in meinem Leben fühlte, worüber ich mich freuen konnte. Ich erkannte die Gefahr, die dieser Strudel mit sich bringen konnte, und entschloss mich, jeden Abend vor dem zu Bett gehen an meinem Schrein kurz den Tag Revue passieren zu lassen und auch die letzten Kleinigkeiten zu benennen, die mir gut getan haben oder über die ich mich freuen konnte – und dafür zu danken. Da war ein flüchtiger Blick während einer Zugfahrt, ein Frühstück, ein Abendessen, ein Telefongespräch, das Dach über dem Kopf ... das machte ich konsequent jeden Abend. Auch an den schlimmsten Tagen kamen immer ein paar Dinge zusammen. Es dauerte ein paar Wochen oder wenige Monate, bis ich mich plötzlich besser fühlte. Das Ganze verhalf mir dazu, meine Blickrichtung zu wechseln, weg von dem, was mir fehlte oder ich (noch) nicht hatte, hin zu dem, was ich (schon) hatte. Natürlich hatte ich auch therapeutische Hilfe. Aber ich bin sicher, dass diese Übung beigetragen hat, dass ich durch das dunkle Tal hindurch gekommen bin.

Als Nebeneffekt hat nicht nur meine Dankbarkeit zugenommen, sondern es ist mehr Bescheidenheit eingekehrt: Ich bin mehr dankbar auch für die kleinen Dinge des Lebens.

Und mehr Demut: Ich sehe die Dinge, die mich in meinem Leben freuen, mehr als Geschenke und weniger als Ergebnis persönlichen Einsatzes. Ich leiste meinen Einsatz, aber ob er sich auszahlt, darauf habe ich immer seltener einen Anspruch.

Was rückt mir die Dankbarkeit so nahe an die Liebe? Ist sie vielleicht eine Form der Liebe, die Liebe zur Quelle, aus der alles fließt?