

„Wir sind zur Dankbarkeit geboren“

Der Herbst ist Erntezeit, Zeit zurückzublicken und Danke zu sagen. Der Theologe und Psychotherapeut Arnold Mettnitzer über den Sinn von Dankbarkeit und warum sie uns so glücklich macht.

VON DANIELA BACHAL

Danke zu sagen, gebietet schon die Höflichkeit, manchmal kommt dieses Danke aber auch aus tiefstem Herzen. Was genau passiert da mit uns? Was ist das, Dankbarkeit?

ARNOLD METTNITZER: Das Wort „Höflichkeit“ in Ihrer Frage gefällt mir, weil es zeigt, dass es bei der „Dankbarkeit“ um mehr gehen muss als um Gepflogenheiten „bei Hofe“. „Danken“ muss aus tiefstem Herzen kommen, nur so kann es auch zu Herzen gehen, alles andere verkommt zur Floskel. Dankbarkeit ist eine der drei sprachlichen Grundmelodien eines Menschen. Die beiden anderen sind das Bitten und das Staunen. Der Volksmund sagt: „Drei Blicke tu zu Deinem Glück: Vorwärts, aufwärts und zurück!“ Dankbarkeit meint den Blick zurück auf das, was war, mit dem Eingeständnis, dass alles, was mir möglich war, nicht ohne die Hilfe

anderer geschehen konnte. In der Bibel heißt es: „Was besitzt du, das du nicht empfangen hast? Wenn du es aber empfangen hast, was rühmst du dich, als ob du es nicht empfangen hattest?“ Kein Mensch kann ohne den anderen leben.

Dankbarkeit ist also in uns Menschen angelegt, sie ist keine Charakterfrage?

METTNITZER: Wir sind zur Dankbarkeit geboren. Ohne die Fähigkeit, Bitte zu sagen, und ohne die Fähigkeit, Danke zu sagen, gäbe

es uns nicht. Ob aber aus diesen Anlagen ein Charakter wächst, zeigt sich erst durch die Praxis. In uns allen schlummern weit mehr Möglichkeiten, als wir bisher einzusetzen imstande waren. Die alten Griechen zum Beispiel haben denjenigen, der sein Haus außerhalb der Stadtmauern gebaut hat, der also nicht bereit war, Hilfe anzunehmen oder zu geben, „Idioten“ genannt. Das war damals schon ein Schimpfwort. Und die Navajo-Indianer sagen von einem, der nur seines sieht, der weder

hat“.

Dennoch verlieren wir sie manchmal, die Dankbarkeit. Wie lässt sie sich wiederfinden?

METTNITZER: Als Lebewesen merken wir im Lauf der vier Jahreszeiten, dass wir nicht nur in der Natur sind, sondern selber Natur sind – in ihren Rhythmus eingespannt. Daher lerne ich Dankbarkeit vor allem in der Natur, dort ist sie am ehesten wiederzufinden, falls ich sie verlernt habe. Wenn ich mich in die Natur begeben, finde ich mich selber leichter wieder, wenn ich mich etwa durch die Farben des Herbstes, durch diese unglaubliche Kraft der Wandlungsfähigkeit vom Frühjahr bis zum Winter berühren lasse.

Von der Dankbarkeit ist es also nur ein kurzer Weg zum Glück?

METTNITZER: Ich habe mir gerade vor ein paar Tagen wieder ein Gedicht von Rainer Maria Rilke vergegenwärtigt und es auswendig ge-

lernt. Darin heißt es „Natur ist glücklich“ und weil wir auch Natur sind, könnten wir es ebenfalls sein. Doch in uns begegnen sich zu viele Kräfte, die sich wirt bestreiten. Unser Problem der Undankbarkeit und auch des Solipsismus, dieser egoistischen Konzentration auf das, was man jetzt gerade braucht, und dieses Blindsein für das, was um einen herum an Schöner zu entdecken wäre, kommt daher, dass wir in eine Tretmühle vieler Gleichzeitigkeiten hineingeraten.

Vertieft sich mit dem Alter auch das Gefühl der Dankbarkeit?

METTNITZER: Verallgemeinerungen sind etwas, das mir Erwin Ringel gründlich ausgetrieben hat. Ich treffe so wunderbare junge Menschen, die in einer berührenden Art mit einem feinen Sensorium gelernt haben, worauf es im Leben ankommt. Dankbarkeit fällt mit dem Alter nicht leichter, sie hängt von den Begegnungsgeschichten und den Netzwerken der Menschen ab, mit denen sie sich umgeben. Ich kenne unter hochbetagten Menschen unglaubliche Egoisten, neben diesen aber weit mehr geradezu heiligmäßig dankbare Menschen im hohen Alter.

*Natur ist glücklich.
Doch in uns begegnen
sich zuviel Kräfte, die
sich wirt bestreiten:
wer hat ein Frühjahr
innen zu bereiten?
Wer weiß zu scheinen?
Wer vermag zu regnen?*

*Wem geht ein Wind durchs Herz, unwidersprechlich?
Wer faßt in sich der Vogelflüge Raum?
Wer ist zugleich so biegsam und gebrechlich wie jeder Zweig an einem jeden Baum?*

*Wer stürzt wie Wasser über seine Neigung
ins unbekannte Glück
so rein, so reg?
Und wer nimmt still und ohne Stolz die Steigung und hält sich oben wie ein Wiesenweg?*

Aus: Die Gedichte 1910 bis 1922 (München, Frühjahr 1919) in: Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Insel Verlag, Frankfurt/Main und Leipzig 2006

Wie viel darf man im Leben als selbstverständlich hinnehmen – ohne Danke zu sagen?

METTNITZER: Ich habe nichts dagegen, wenn jemand etwas als selbstverständlich nimmt, weil das ja auch ein gesundes Selbstbewusstsein signalisiert. Der schlimmste Vorwurf, den Friedrich Nietzsche meiner Meinung nach der christlichen Kultur machen konnte, war, dass

sie ständig maßregelt und auf Mäßigung Wert legt und auf diese Art nur Mittelmäßigkeit zustande bringt. Keine bacchantischen Feste, nichts mit Vollgas, immer mit angezogener Handbremse! Wir sind als Menschen aber zu Unermesslichem berufen, das steckt in uns. Wir sind Horizontüberschreiter, wir sind Neugierige. Deshalb mag ich auch die altgriechische Mythologie mit Dädalus und Ikarus. Wir müssen nur aufpassen bei unserem Höhenflug, dass wir der Sonne nicht zu nahe kommen.

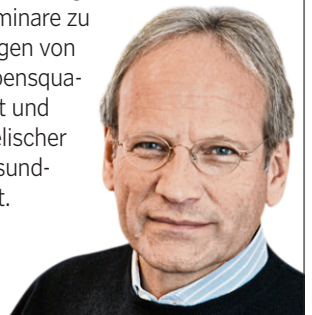
Dieses ganz bewusste Aussprechen von einem ehrlich gemeinten Danke, was tut es mit uns?

METTNITZER: Ich habe vor ein paar Jahren mit Bruder David Steindl-Rast und einem Abgesandten des Dalai Lama am Fuß des Großglockners eine Dankbarkeitsfeier gemacht. Dort ging es im Grunde nur darum: dass man die Menschen dafür sensibilisiert, dass sie erkennen, wie gut es tut, mit offenen Augen dankbar durch die Welt zu gehen und zu versuchen zu verstehen, was in der Welt vor sich geht.

Was in dieser Welt gerade vor sich geht, macht vielen aber nur noch Angst, die Flüchtlingswelle wird als Bedrohung gesehen.

ZUR PERSON

Arnold Mettnitzer (62) studierte Theologie, wurde 1979 zum Priester geweiht und war anschließend bis 2001 als Seelsorger in der Diözese Gurk-Klagenfurt tätig. 2003 schied er aus dem Priesteramt aus. Mettnitzer begann 1991 eine Ausbildung als Psychotherapeut und arbeitet seit 1996 als Psychotherapeut mit freier Praxis in Wien. Er schreibt Bücher und hält Vorträge und Seminare zu Fragen von Lebensqualität und seelischer Gesundheit.



Fortsetzung
auf Seite 12



METTNIETZER: Wer dankbar ist, der fürchtet sich nicht vor Fremden, sondern sieht in ihnen seine Chance, den eigenen Horizont zu erweitern und sich gerade diesen Menschen gegenüber als Mensch zu erweisen. Dankbarkeit, das ist für mich auch, in der Wiese zu liegen und den Wolken nachzublicken, die ich in so einer Formation vermutlich nie wieder sehen werde. Wer dankbar ist, möchte wissen, wie so etwas entstehen konnte, er versucht, es sich zu erklären. Und zu guter Letzt kommt er dann an eine Grenze, wo er nur noch staunen kann.

Damit führt Dankbarkeit wohl automatisch zur Religion.

METTNIETZER: Das kommt darauf an, was Sie mit Religion meinen. In seiner ursprünglichsten Bedeutung meint Religion die Kunst, jemanden dorthin zu führen, wo er tief in seinem Inneren schon ein-



mal war, nämlich als Kind. Dort haben wir uns 30 bis 50 Mal pro Tag restlos für etwas begeistert, haben ständig Fragen gestellt und gelacht. Je älter wir geworden sind, desto mehr sind aber das Lachen, Begeisterung und Neugier aus unseren Gesichtern verschwunden. Therapeutisches Ar-

beiten ist nichts anderes, als jemandem dabei zu helfen, wieder dorthin zu finden, wo er als Kind schon war. Im Englischen heißt es „reconnect the disconnected“, das meint im Lateinischen „religio“, also Rückbildung. In diesem Verständnis hilft Religion dem Menschen, sich wiederzufinden.

*Du musst das Leben nicht verstehen,
dann wird es werden wie ein Fest.
Und lass dir jeden Tag geschehen
so wie ein Kind im Weitergehen
von jedem Wehen
sich viele Blüten schenken lässt.*

*Sie aufzusammeln und zu sparen,
das kommt dem Kind nicht in den Sinn.
Es löst sie leise aus den Haaren,
drin sie so gern gefangen waren,
und hält den lieben jungen Jahren
nach neuen seine Hände hin.*

Rainer Maria Rilke, Mit zur Feier (1909),

in: Rainer Maria Rilke, Die Gedichte, Insel Verlag, 7. Auflage 1995

Du glaubst, es ist nur ein weiterer Tag in Deinem Leben. Es ist weit mehr als das. Es ist der eine, einzige Tag, der Dir heute geschenkt ist. Heute. Er ist Dir geschenkt. Er ist ein Geschenk. Er ist das einzige Geschenk, das Dir gerade jetzt gegeben ist. Und die einzige entsprechende Antwort darauf ist Dankbarkeit. Du brauchst sonst nichts zu tun, als von ganzem Herzen auf das große Geschenk zu antworten, welches dieser einzigartige Tag ist. Wenn Du lernst, so zu antworten, als ob dies der erste Tag Deines Lebens

wäre und zugleich Dein letzter Tag, dann wirst Du diesen Tag wohl nützen.

Beginne damit, Deine Augen zu öffnen, voll Erstaunen, dass Du Augen hast, mit denen Du sehen kannst. Wie unerschöpflich die Vielfalt der Farben, die uns immerfort rundum angeboten wird, nur um uns daran zu freuen. Schau zum Himmel hinauf...

Öffne Deine Augen. Schau hin. Schau den Menschen, die Dir begegnen, ins Gesicht. Hinter jedem Gesicht liegt eine ganz eigene, unglaubliche Geschichte, eine Ge-

schichte, der Du niemals auf den Grund kommst, mehr als eine persönliche Geschichte, die Geschichte unzähliger Ahnen. Wie weit wir doch alle zurückreichen. Und an diesem Tag, in diesem Augenblick, alle Menschen, die Dir begegnen, all die Generationen, die hinter ihnen stehen, aus so vielen Teilen der Welt, die fließen alle Dir entgegen wie lebenspendendes Wasser, wenn Du nur Dein Herz weit öffnest und trinkst.

Öffne Dein Herz für die unerschöpflichen Geschenke, die Kultur und Technik uns geben. Du

drückst auf den Schalter, und das Licht brennt. Du drehst den Hahn auf, und das Wasser fließt, warmes Wasser und kaltes Wasser, trinkbares Wasser. Das ist ein Geschenk, das Millionen Menschen in der Welt ihr Leben lang nicht kennen. Und das sind nur ein paar wenige von den unzähligen Geschenken, für die wir unser Herz öffnen können. So wünsche ich Dir denn, dass Du Dein Herz öffnen und sie durchströmen lassen mögest durch Dich, sodass alle, die Dir heute begegnen, durch die Begegnung mit Dir gesegnet wer-

den: einfach durch Deinen Blick, durch Dein Lächeln, durch Deine Berührung, durch Deine Gegenwart. Lass Deine Dankbarkeit überfließen in die Freude, die Du verbreitest, in den Segen, der Du für andere wirst.“

Der Benediktinermönch David Steindl-Rast über Dankbarkeit.

„Wer die Homepage von Bruder David besucht, wird sich seinen Argumenten schwer entziehen können“, sagt Mettnitzer und verweist auf www.gratefulness.org



Sie gingen von dort weg und zogen durch Galiläa. Er wollte aber nicht, dass jemand davon erfuhr; denn er wollte seine Jünger über etwas belehren. Er sagte zu ihnen: Der Menschensohn wird den Menschen ausgeliefert und sie werden ihn töten; doch drei Tage nach seinem Tod wird er auferstehen. Aber sie verstanden den Sinn seiner Worte nicht, scheuten sich jedoch, ihn zu fragen. Sie kamen nach Kafarnaum. Als er dann im Haus war, fragte er sie: Worüber habt ihr unterwegs gesprochen? Sie schwiegen, denn sie hatten unterwegs miteinander darüber gesprochen, wer (von ihnen) der Größte sei. Da setzte er sich, rief die Zwölf und sagte zu ihnen: Wer der Erste sein will, soll der Letzte von allen und der Diener aller sein. Und er stellte ein Kind in ihre Mitte, nahm es in seine Arme und sagte zu ihnen: Wer ein solches Kind um meinetwillen aufnimmt, der nimmt mich auf; wer aber mich aufnimmt, der nimmt nicht nur mich auf, sondern den, der mich gesandt hat.

Markus 9, 30 - 37



DAS WORT ZUR SCHRIFT

Hans-Peter Premur ist katholischer Priester in Krumpendorf

Die dienende Kirche

So sind wir Menschen: Jemand spricht mit uns über wichtige Dinge und wir hören nicht recht zu, weil wir mit eigenen Problemen und Gedanken beschäftigt sind. Auch Jesus erlebt dieses menschliche Phänomen. Er spricht über das Wesentlichste seiner Mission – über das Mysterium von Tod und Auferstehung – und seine besten Freundinnen und Freunde sind sprachlos, mutlos und von massiven Ego- und Machtansprüchen besetzt. Wahrscheinlich hatte Jesus in diesem Moment eine dunkle Vorahnung von einem großen Stück der zukünftigen Kirchengeschichte. Wohl deshalb gibt er den Seinen ein Leitwort mit auf den Weg: Wer Chef sein will, soll Diener von allen sein!

Konfuzius hätte mit dieser Aussage seine Freude gehabt. Er meinte nämlich, dass man vom Herrscher eigentlich überhaupt nichts bemerken sollte. Reibungslos läuft alles, wenn dieser seinen Dienst im Hintergrund ausübt. Nur in Krisenzeiten muss der Herrscher groß auftreten, um Ordnung zu

schaffen, im Normalfall bleibt sein Amt unspektakulär.

Modernes Unternehmertum könnte, von solchen Prinzipien geleitet, in zukunftsfähige Dimensionen vordringen. Vielleicht hatte Niki Lauda dies im Sinn, als er mit dem Spruch „Service is our success“ seine Airline bewarb. Leider war ihm der Erfolg nicht gegönnt. Anders aber könnte es gehen, wenn wir in der Kirche und überhaupt in der Gesellschaft unseren täglichen Gruß ernst nehmen würden. Als ob wir die Worte Jesu, um sie nicht zu vergessen, täglich einander zuzurufen müssten. Servus! So grüßen wir einander und haben so täglich die Möglichkeit, ein servus – ein Diener – zu sein. Auch das Papsttum hatte immer schon die spirituelle Bedeutung dieses jesuanischen Auftrages gekannt. Nicht umsonst nannten sich Päpste immer wieder mit dem viel zu wenig bekannten Beinamen Servus Servorum Dei, Diener der Diener Gottes. Gerade in diesen Zeiten, scheint mir, hat die „dienende Kirche“ ein großes Zukunftspotential.