

Dankbarkeit als Lebensgefühl

Die Kraft der Dankbarkeit

Die Dankbarkeit hat neben der Liebe die größte transformierende Kraft im Leben des Menschen.

Sich in den Selbstverständlichkeiten des Alltags stets vor Augen zu halten, dass alles staunenswert ist, ein Wunder ist, lässt auch in Zeiten, in denen das Leben nicht so läuft, wie du es dir wünschst, viel Positives entdecken, vieles, für das du dankbar sein darfst. Allzu oft sind es die kleinen Dinge, die du übersiehst, die wirklich wertvoll sind.

Ein schlechter Tag, endlose Routine, Enttäuschung lassen die Welt und das Leben oft grau erscheinen. In solchen Zeiten ist es besonders wertvoll, wenn du dir die Zeit nimmst und die Augen für Dankbarkeit öffnest. Gerade in schwierigen Zeiten hinein zu fühlen in dein Leben, lässt dich vieles entdecken, das das Gefühl der Dankbarkeit auslöst. Aus der Haltung der Dankbarkeit heraus das Leben zu betrachten, lässt die Welt, die Lebenssituation, die Gefühlsstimmung augenblicklich verwandeln. Das Leben ist voller Geschenke und Segnungen, ja – das Leben selber ist das größte Geschenk.

Die Geschenke des Alltags entdecken

Die Dankbarkeit befähigt dich, den Reichtum und die Fülle des Lebens wahr zu nehmen und zu würdigen. In dem Moment, in dem du beschließt, den Focus vom Negativen, vom Fehlenden, weg, auf die Dinge zu lenken, für die du dankbar sein darfst, verändert dein Lebensgefühl. Die Suche nach den vielen Geschenken und Segnungen, die bereits wie selbstverständlich da sind, in deinem Leben, in keiner Weise aber selbstverständlich sind für alle Menschen, lässt dich die Welt und dein Leben mit anderen Augen sehen.

Jeder Atemzug, jedes Lächeln, jeder Tautropfen sind Geschenke und Wunder. Wenn du beschließt, dich bewusst und achtsam für alles zu öffnen, das in deinem Leben da ist, wird jeder Apfel ein Festmahl und jede Blume, jeder Schmetterling löst ein Staunen in dir aus.

Die Chance in allem entdecken

Die Lebensgrundhaltung der achtsamen Dankbarkeit lässt dich schwierige Zeiten in deinem Leben als Chancen entdecken, als Herausforderungen, an denen du wachsen und reifen, stärker werden darfst. Du erkennst jede Lebenssituation als Chance, dein Leben neu zu ordnen, eben aus der Oberflächlichkeit in die Tiefe zu gehen. Nicht unachtsam – achtsam darfst du sein.

Lass dein Denken zum Danken werden.

Wenn du auf Menschen triffst, deren Wesen dir Freude entgegenstrahlt, so finden wir als wesentlichen Charakterzug immer die Dankbarkeit. Gedanken der Dankbarkeit machen dich stark und widerstandskräftig, schenken dir Mut und Vertrauen, tun dir gut. Augenblick für Augenblick.