



Dankbarkeit

Von:

Eva W. und Helin K.



Dank·bar·keit
/Dánkbarkeit/
Substantiv, feminin [die]

Gefühl, Ausdruck des Dankes; dankbare Empfindung, Gesinnung
»jemandem seine Dankbarkeit zeigen, bezeigen, beweisen«





Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Man kann dem Göttlichen, den Menschen oder sogar dem Sein gegenüber dankbar sein, oder allen zugleich.



Dankbarkeit ist manchmal ein
Band, oft aber eine Fessel.

- Johann Wolfgang von Goethe



Nicht die Glücklichen sind
dankbar. Es sind die Dankba-
ren, die glücklich sind.

- Francis Bacon

Wenn ich gefragt werde, ob
mein Glas halb voll oder halb
leer ist, antworte ich nur, dass
ich dankbar dafür bin, ein Glas
zu haben.

- Sam Leffkowitz



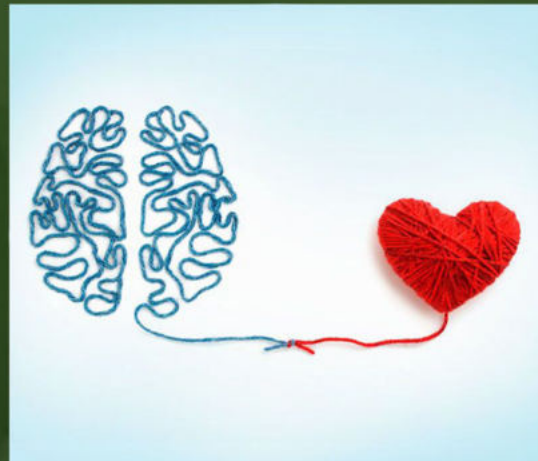


Keine Schuld ist dringender,
als die, Danke zu sagen.

- Marcus Tullius Cicero

Dankbarkeit ist das Gedächtnis
des Herzens.

- Jean-Baptiste Massillion



Je schöner und voller die
Erinnerung, desto schwerer ist
die Trennung. Aber die Dank-
barkeit verwandelt die Erinne-
rung in eine stille Freude.

- Dietrich Bonhoeffer



Niemand ist dir irgendetwas schuldig, also sei dankbar für alles was die Menschen dir geben.

- Arethea Franklin



Ein dankbares Herz ist der Anfang jeder Größe. Es ist ein Ausdruck von Demut und eine Grundlage für Werte wie Glaube, Mut, Glück, Liebe und Zufriedenheit.

- James E. Faust

Es fällt ihm [dem Menschen] mehr auf, was ihm fehlt, als das, was er besitzt.

- Johann Wolfgang von Goethe



Die Menschen pflegen denen
am dankbarsten zu sein, die
ihnen helfen, sich selbst zu
betrügen.

- Peter Sirius





Interviews



Dankbarkeit ist wichtig und jeder sollte sie zeigen. Es gibt einige Menschen, die sind dankbarer und einige, die sind es weniger. Aber woran könnte das liegen? Wir haben uns damit befasst und überlegt, dass ältere Menschen tendenziell dankbarer sind, als jüngere. Um dies zu überprüfen, haben wir Menschen verschiedener Altersklassen interviewt.



The background is a solid dark green color. It is decorated with several stylized clover leaves and flowers in a lighter shade of green. The clovers are scattered across the page, with some larger ones in the corners and smaller ones in the middle. The text is centered in the middle of the page.

Diese Interviews sind auf den folgenden Seiten
wiederzufinden.

Weiblich
80 Jahre

Wie alt bist du und was genießt du besonders an diesem Alter?

Ich bin achtzig Jahre alt geworden. Ich bin also ein Kriegskind. Tja, genießen... Dass ich halbwegs gesund bin. Und ich meine, ich habe mich recht gut gehalten. Ich meine immer, wenn ich in den Spiegel gucke, sehe ich noch nicht aus wie achtzig. Und das habe ich vielleicht auch zum Teil mir selbst zu verdanken. Ich habe nie geraucht, ich habe nie getrunken. Ich habe immer ein geruhames Leben geführt, ohne Ausschweifungen und ohne wilde Partys. Ich bin überzeugt, dass sich das im Alter auszahlt.

Für welche Menschen und Beziehungen in deinem Leben bist du dankbar?

In erster Linie meinem Ehemann und Beziehungen. Wir hatten einige Freunde, als wir jünger waren. Mit denen haben wir uns gut verstanden, aber im Lauf der Jahrzehnte, als wir immer älter wurden, sind diese Beziehungen langsam eingeschlafen. Und das bedauere ich heute. Aber ich habe nicht daran gedacht, dass man im Laufe meines oder unseres Lebens vorsorgen muss, damit man im Alter nicht alleine ist.

Was ist das Schönste, das dir heute / diese Woche / diesen Monat passiert ist?


Tja, da kann ich gar nicht so darauf antworten. Eigentlich ist mein Leben ziemlich trist geworden und ich wüsste es auf Anhieb nicht.

Das ist in Ordnung. Für welche neu gewonnene Erkenntnis bist du dankbar?

Dass man viele Sachen nicht beeinflussen kann und wenn etwas gut ausgeht, dann muss man dafür sehr dankbar sein. Man hat ja nichts dafür oder dagegen getan, es hat sich von selbst entwickelt und das zu akzeptieren muss man auch erst ein bisschen lernen, glaube ich.

Für welche (vermeintlichen) Fehler, die du in deinem Leben gemacht hast, bist du im Nachhinein dankbar?

Da fällt mir im Moment nichts ein, tut mir leid.



Für welche Ratschläge, die du von anderen bekommen hast, bist du dankbar?


Meine Schwester hat mir einmal geraten, ich solle etwas positiver gucken. Ich bin von Natur aus ein negativ denkender Mensch und ein Pessimist. Meine Schwester hat mir gesagt: „Das geht nicht, du musst auch mal positiv denken. Denn wenn du positiver denkst, dann sind viele Sachen leichter zu ertragen und sie entwickeln sich nicht mehr in die verkehrte Richtung“. Ich habe mich bemüht. Ich habe es nicht immer geschafft. Aber für diesen Ratschlag bin ich dankbar.


Für welche besonderen Ereignisse in deinem Leben bist du dankbar?

Da sind die Urlaubsfahrten, die ich mit der ganzen Familie gemacht habe. Die waren immer sehr schön. Zwar anstrengend, weil die Kinder sich oftmals aufmüpfig gezeigt haben, aber im Großen und Ganzen waren die Urlaubsreisen immer sehr schön. Und später bin ich mit meinem Ehemann alleine gefahren und das war die Krönung des Ganzen. Wir haben so viel zusammen erlebt, sind zusammen gewandert und haben die Gegend erkundet – gemeinsam. Und das ist ein Schatz. Da muss ich immer dran zurückdenken. Diese Erfahrungen möchte ich nicht missen.

Wofür bist du deinen Eltern dankbar?

Dass sie auf den Ratschlag meines Lehrers gehört haben. Damals war es noch so, dass die Eltern weiterführende Schulen bezahlen mussten. Das kostete eine monatliche Gebühr und dafür hatten meine Eltern kein Geld. Dann hatte sich mein Lehrer aber meine Eltern vorgeknöpft und gesagt: „So geht das nicht. Das Mädchen muss auf eine weiterführende Schule. Ich Sorge dafür, dass Sie das nicht bezahlen müssen“. Und dann hat mein Vater sofort zugestimmt, aber meine Mutter war noch skeptisch. Schließlich hat sie doch noch auf meinen Lehrer gehört und dafür bin ich meinen Eltern immer noch dankbar. Denn das war damals nicht selbstverständlich, dass sie mich auf die weiterführende Schule haben gehen lassen.





Wofür bist du dir selbst dankbar?


Dass ich trotz all der Widrigkeiten, die ich in meinem Leben erfahren habe, all das doch relativ gut gemeistert habe. Ich habe die Kinder großgezogen – die sind gelungen. Aus allen dreien ist etwas geworden. Und ich hoffe, dass ich meinen Kindern auch etwas mitgegeben habe und sie etwas von mir gelernt haben.

Für welche gesellschaftlichen Veränderungen, die du aktuell wahrnimmst, bist du dankbar?

Dass mittlerweile akzeptiert wird, dass man Leute nicht ausgrenzt. Und dass man auch Flüchtlinge akzeptiert. Und dass man endlich mal erkennt: Das sind Menschen genau wie wir. Die kommen aus einem anderen Land und müssen sich erst einmal hier integrieren. Und ich bin dankbar dafür, dass es Leute gibt, die sich intensiv damit befassen.

Glaubst du, dass Dankbarkeit wichtig für ein zufriedenes Leben ist?

Ja. Ohne Wenn und Aber. Wenn ich undankbar wäre, dann würde ich selbst erst einmal unzufrieden sein. Und das würde sich auf andere Menschen übertragen. Da bin ich besser zufrieden, wenn ich sage: „Das hast du gut gemacht. Da bin ich dir dankbar für“. Ich freue mich immer, wenn ich Besuch von meinen Kindern und Enkelkindern bekomme. Das ist nicht selbstverständlich. Das klingt zwar doof, aber in gewisser Weise bin ich doch dankbar, dass sie sich daran erinnern, dass es mich noch gibt.



Männlich
45 Jahre

Wie alt bist du und was genießt du besonders an diesem Alter?

Ich bin 45 Jahre alt und bin dankbar für die Blickwinkel, die ich jetzt habe im Gegensatz zu denen, die ich in der Vergangenheit hatte. Ich habe eine tiefere Betrachtung der Dinge und suche nach dem Sinn in allen Dingen. Allgemein ist die Betrachtung der Welt und des Umfeldes anders. Zudem versuche ich meine Zeit immer sinnvoll zu nutzen.

Für welche Menschen und Beziehungen in deinem Leben bist du dankbar?

Ich bin dankbar für meine Familie und die Beziehung, die ich zu meiner Oma hatte. Aber ich bin auch allgemein dankbar für alle Menschen, die einen Anteil an meinem Leben haben, egal ob auf eine gute oder schlechte Art, da sie deinen Weg formen. Im Nachhinein bin ich auch dankbar für negative Beziehungen, da ich daraus etwas gelernt habe.

Was ist das Schönste, das dir heute / diese Woche / diesen Monat passiert ist?


Ich bin für das Leben allgemein dankbar, dass ich und meine Liebenden Gesund sind und dass ich mit den Menschen, die ich liebe, Zeit verbringen kann.

Für welche neu gewonnene Erkenntnis bist du dankbar?

Ich bin dafür dankbar, dass ich gemerkt habe, dass das Materielle nicht so wichtig ist und ich nicht mehr darauf fokussiert bin. Ich bin dankbar für das, was ich habe, materiell sowie immateriell.

Für welche (vermeintlichen) Fehler, die du in deinem Leben gemacht hast, bist du im Nachhinein dankbar?

Ich bzw. andere haben es immer als Fehler angesehen den eigenen Weg zu gehen aber jetzt bin ich dankbar dafür, dass ich ihn weiter gegangen bin und über die Grenze geschritten bin, da ich dadurch erreicht habe was ich jetzt alles habe und mich selber gefunden habe.



Für welche Ratschläge, die du von anderen bekommen hast, bist du dankbar?

Die wichtigsten Ratschläge sind: Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem andern zu und sei du selbst. Dadurch wirkt man stabiler, stärker und ehrlicher gegenüber anderen. Wenn man sich nicht verstellt, vertrauen die Menschen einem und man bekommt ehrliche Unterstützung durch die Familie und Freunde.


Für welche besonderen Ereignisse in deinem Leben bist du dankbar?

Besondere Ereignisse in meinem Leben, für die ich dankbar bin, sind die Heirat mit meiner Frau und die Geburten meiner Kinder.

Wofür bist du deinen Eltern dankbar?

Im Großen und Ganzen bin ich meinen Eltern dankbar dafür, dass sie meine Entscheidungen akzeptiert und unterstützt haben.

Wofür bist du dir selbst dankbar?




Mir selber bin ich für meine Entscheidungen dankbar, die ich fast nie bereut habe. Allgemein alles, die Erfolge und Ziele die ich erreicht habe, meine Beziehungen und mein soziales Umfeld, besonders meine Familie und meine Freunde, meine finanzielle Lage, meine moralischen Werte und dass ich mich zufrieden gebe mit dem, was ich erreicht habe. Vor allem was ich alleine erreicht habe.

Für welche gesellschaftlichen Veränderungen, die du aktuell wahrnimmst, bist du dankbar?

Ich habe keine gesellschaftlichen Veränderungen für die ich dankbar sein kann, da die Menschen immer einsamer werden und sich auseinander Leben, vor allem in dieser Zeit der Pandemie.

Glaubst du, dass Dankbarkeit wichtig für ein zufriedenes Leben ist?



Ja, ohne Dankbarkeit gibt es keine Zufriedenheit. Man kann die Dankbarkeit als Meilenstein im Leben betrachten. Ohne Dankbarkeit könnte man nur verlieren, da es keine richtigen Erfolge geben würde.



Weiblich
20 Jahre

Wie alt bist du und was genießt du besonders an diesem Alter?

Ich bin 20 Jahre alt und genieße vor allem, dass ich noch keine allzu großen Verantwortungen habe. Ich bin noch Schülerin und das Leben ist allgemein lockerer.

Für welche Menschen und Beziehungen in deinem Leben bist du dankbar?

Ich bin dankbar für meine Familie und insbesondere für die Beziehungen mit meinen Onkeln und meinem Opa.

Was ist das Schönste, das dir heute / diese Woche / diesen Monat passiert ist?

Das Schönste in meinen letzten Wochen war, dass ich meine Klausuren bestmöglich absolviert habe.

Für welche neu gewonnene Erkenntnis bist du dankbar?

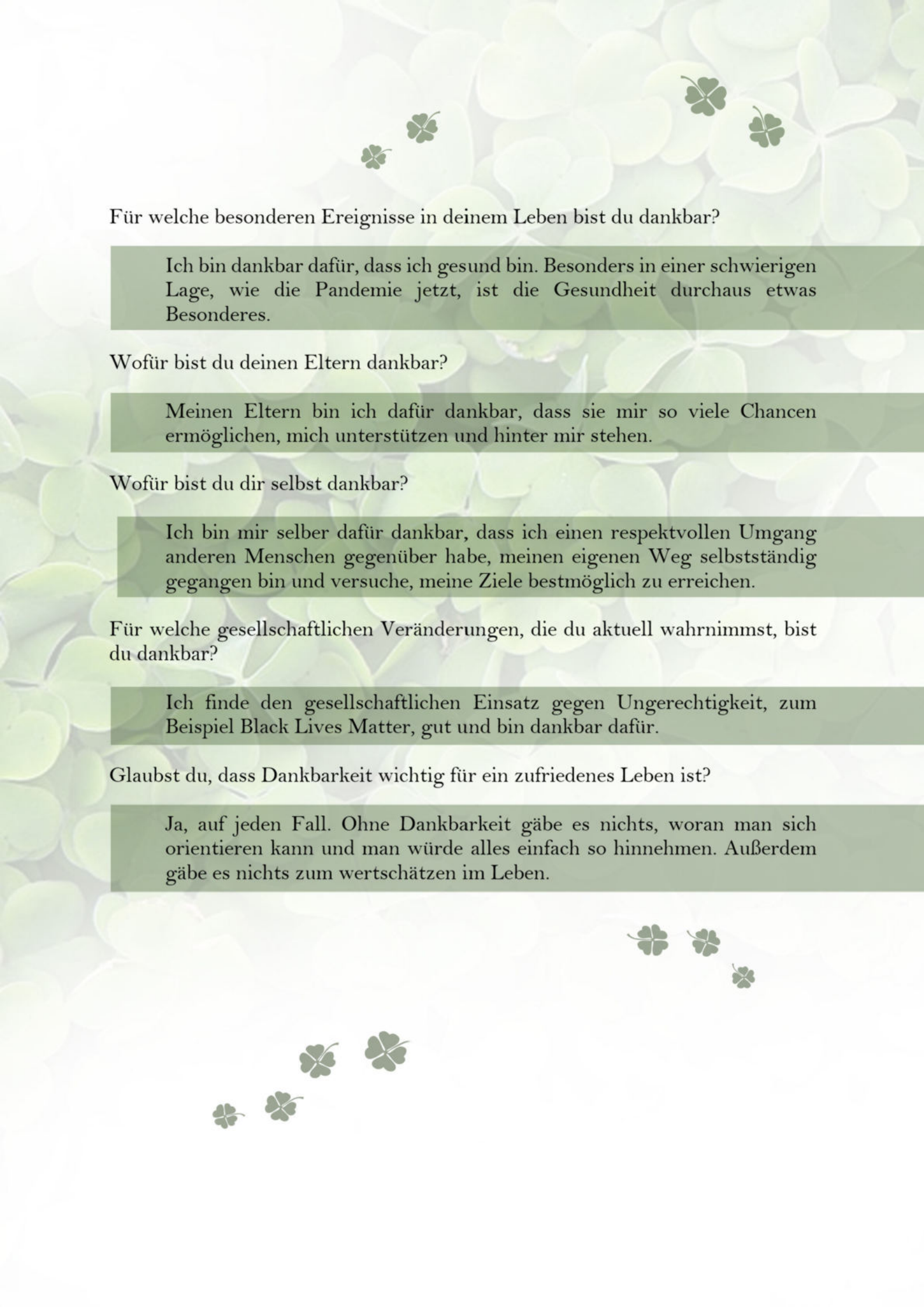
Ich bin für die neue Erkenntnis dankbar, dass das Glück von einem selbst und nicht von der Gesellschaft abhängt.

Für welche (vermeintlichen) Fehler, die du in deinem Leben gemacht hast, bist du im Nachhinein dankbar?

Ich bin für den Fehler dankbar, dass ich nicht auf das gehört habe, was andere gesagt oder verlangt haben, da ich dadurch selbstsicherer geworden bin und meinen eigenen Weg gefunden habe.

Für welche Ratschläge, die du von anderen bekommen hast, bist du dankbar?

Es gibt viele gute Ratschläge, aber die besten sind, dass man seinen eigenen Weg gehen sollte, nicht darauf hören sollte was andere sagen und dass man auf seine innere Stimme hören sollte.



Für welche besonderen Ereignisse in deinem Leben bist du dankbar?

Ich bin dankbar dafür, dass ich gesund bin. Besonders in einer schwierigen Lage, wie die Pandemie jetzt, ist die Gesundheit durchaus etwas Besonderes.

Wofür bist du deinen Eltern dankbar?

Meinen Eltern bin ich dafür dankbar, dass sie mir so viele Chancen ermöglichen, mich unterstützen und hinter mir stehen.

Wofür bist du dir selbst dankbar?


Ich bin mir selber dafür dankbar, dass ich einen respektvollen Umgang anderen Menschen gegenüber habe, meinen eigenen Weg selbstständig gegangen bin und versuche, meine Ziele bestmöglich zu erreichen.

Für welche gesellschaftlichen Veränderungen, die du aktuell wahrnimmst, bist du dankbar?

Ich finde den gesellschaftlichen Einsatz gegen Ungerechtigkeit, zum Beispiel Black Lives Matter, gut und bin dankbar dafür.

Glaubst du, dass Dankbarkeit wichtig für ein zufriedenes Leben ist?

Ja, auf jeden Fall. Ohne Dankbarkeit gäbe es nichts, woran man sich orientieren kann und man würde alles einfach so hinnehmen. Außerdem gäbe es nichts zum wertschätzen im Leben.



Weiblich
54 Jahre



Wie alt bist du und was genießt du besonders an diesem Alter?

Ich bin 54 Jahre alt und genieße, dass ich in der Mitte des Lebens bin. Also dass ich mich beruflich nicht mehr besonders anstrengen muss und familiär habe ich auch alles, was ich wollte. Kinder, einen Ehemann, Haus...

Für welche Menschen und Beziehungen in deinem Leben bist du dankbar?

Für meine Kinder, für meinen Mann und für meine Eltern. Dass ich Eltern hatte, die sich immer um uns gekümmert haben und uns nie alleine gelassen haben. Und ich bin auch dankbar, dass ich gute Freunde habe.

Was ist das Schönste, das dir heute / diese Woche / diesen Monat passiert ist?

Dass ich meine Booster-Impfung bekommen habe.

Für welche neu gewonnene Erkenntnis bist du dankbar?

Da fällt mir nichts ein.

Für welche (vermeintlichen) Fehler, die du in deinem Leben gemacht hast, bist du im Nachhinein dankbar?

Keine.

Für welche Ratschläge, die du von anderen bekommen hast, bist du dankbar?

Den Ratschlag von meiner Arbeitskollegin, dass ich im Beruf einiges gelassener nehmen sollte.

Für welche besonderen Ereignisse in deinem Leben bist du dankbar?

Die Geburt meiner Kinder. Dass alles gut gegangen ist und alle gesund sind. Und dass ich meinen Mann kennengelernt habe und dass ich bei meinen Eltern nebenan bauen durfte.





Wofür bist du deinen Eltern dankbar?

Dass sie mir eine gute Schulbildung ermöglicht haben, immer zu mir gestanden haben und mich unterstützt haben, auch wenn es mal schwierig war. Und dass sie immer für mich da waren.

Wofür bist du dir selbst dankbar?

Dass ich immer noch nicht ganz zufrieden bin. Dass ich immer noch mehr möchte. Denn dann habe ich noch Ziele im Leben. Ich möchte noch etwas machen, etwas erleben. Mich vielleicht noch einmal orientieren. Hobbies, Interessen, neue Leute kennenlernen... Ich bin dankbar, dass ich da noch nicht „eingeschlafen“ bin.

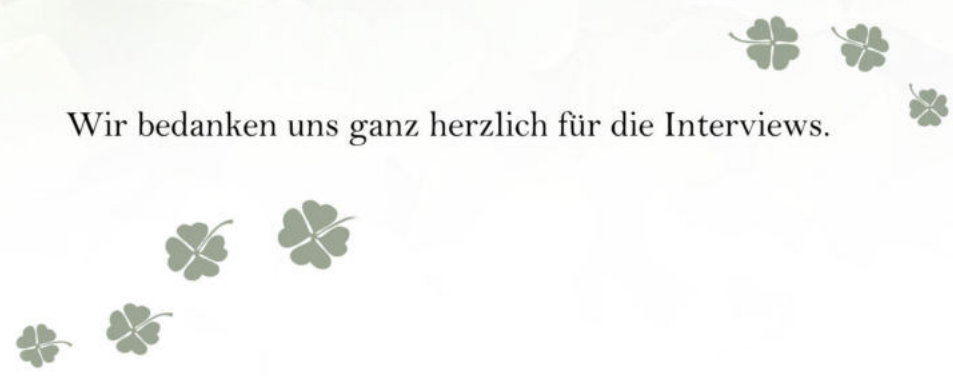
Für welche gesellschaftlichen Veränderungen, die du aktuell wahrnimmst, bist du dankbar?


Die gegenseitige Rücksichtnahme auf die Gesundheit anderer ist gefühlt seit Corona größer geworden. Und dass die Leute sich mehr bemühen, andere zu schützen.

Glaubst du, dass Dankbarkeit wichtig für ein zufriedenes Leben ist?

Ja. Wenn man nicht dankbar ist, empfindet man viele Sachen viel zu selbstverständlich. Und man zeigt es den Leuten, denen man Dank schuldet, nicht genau, wie sehr man sich freut, dass man unterstützt worden ist oder dass die Leute da sind für einen.

Wir bedanken uns ganz herzlich für die Interviews.





Unsere geführten Interviews zeigen auf, dass unsere Theorie nicht vollständig der Wahrheit entspricht.

Es ist durchaus vorstellbar, dass ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung dankbarer sind.


Allerdings trifft das nicht auf alle zu, da Dankbarkeit auch mit dem Charakter eines Menschen und den Werten, die er vertritt, einhergeht.

Daher ist es möglich, dass jüngere Menschen dankbarer sein können, als ältere.

Methoden

Es ist nicht immer leicht, Dankbarkeit zu zeigen. Viele Menschen bemerken gar nicht, wie viel sie haben, für das sie dankbar sein können, weil sie oftmals zu beschäftigt sind die schlechten Dinge zu beobachten und diese in den Vordergrund rücken. Jedoch gibt es Methoden, mit denen man lernen kann, mehr Dankbarkeit im Alltag zu spüren und zu zeigen. Mit diesen Methoden kann man seinen Mitmenschen seine Dankbarkeit vermitteln, selbst innere Ruhe finden und bemerken, wie gut man es im Leben eigentlich hat.



The background is a solid dark green color. It is decorated with several stylized clover leaves and flowers in a lighter shade of green. The clovers are scattered across the page, with some larger ones in the corners and smaller ones in the middle. The text is centered in the middle of the page.

Die Menschen sollten sich nicht ihr Leben lang darüber aufregen, was sie nicht haben, sondern sich über das freuen und wertschätzen, was sie besitzen.
Daher sind auf den folgenden Seiten einige dieser Methoden zu finden.

Die 5-Finger-Methode für mehr Dankbarkeit

Zeigefinger

Was in der Natur inspiriert
und begeistert mich?

Mittelfinger

Wem kann ich heute
etwas Gutes tun?

Ringfinger

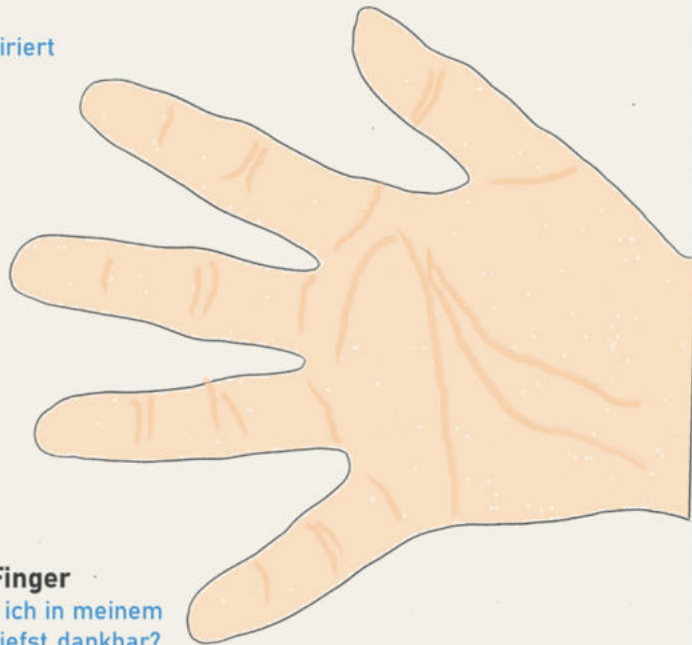
Welche Menschen
liebe ich von Herzen?

Kleiner Finger

Wofür bin ich in meinem
Leben zutiefst dankbar?

Daumen

Auf welche Stärken und
Talente bin ich stolz?





Schreib jede Woche eine gute Sache,
die dir passiert ist, auf einen Zettel
und lege ihn in ein leeres Glas.




Am Jahresende holst du alle Zettel
wieder aus dem Glas heraus und liest
sie dir durch.

Sei dankbar!

Dankbarkeits-Schnitzeljagd

1. Finde etwas, das dich froh macht.
2. Finde etwas, das du gern riechst.
3. Etwas, das du gern anschaust.
4. Finde etwas in deiner Lieblingsfarbe.
5. Etwas, wofür du der Natur dankbar bist.
6. Etwas, das du nutzen kannst, um daraus ein Geschenk für jemanden zu machen.
7. Finde etwas, das für dich von Nutzen ist.
8. Etwas, das jemand anderes zum Lächeln bringen wird.

The background is a dark green color. It features several light green clover leaves scattered across the top and middle sections. In the bottom left corner, there is a dark silhouette of a tree with many thin branches. The text is centered in the middle of the page.

Dieses Buch soll zum Nachdenken anregen und als kleiner Leitfaden für Menschen aller Altersklassen dienen, um ein besseres Verständnis von Dankbarkeit zu bekommen und jene im Alltag zu zeigen.

Vielen Dank für das Lesen unseres Buches!

