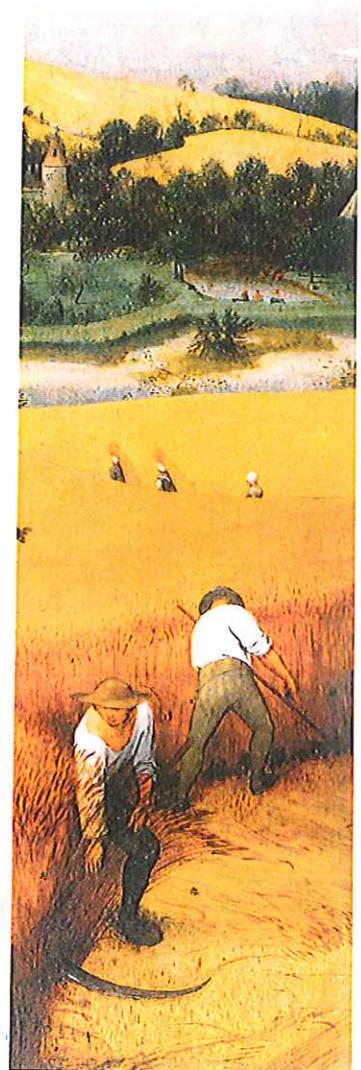


Dankesrituale im Alltag

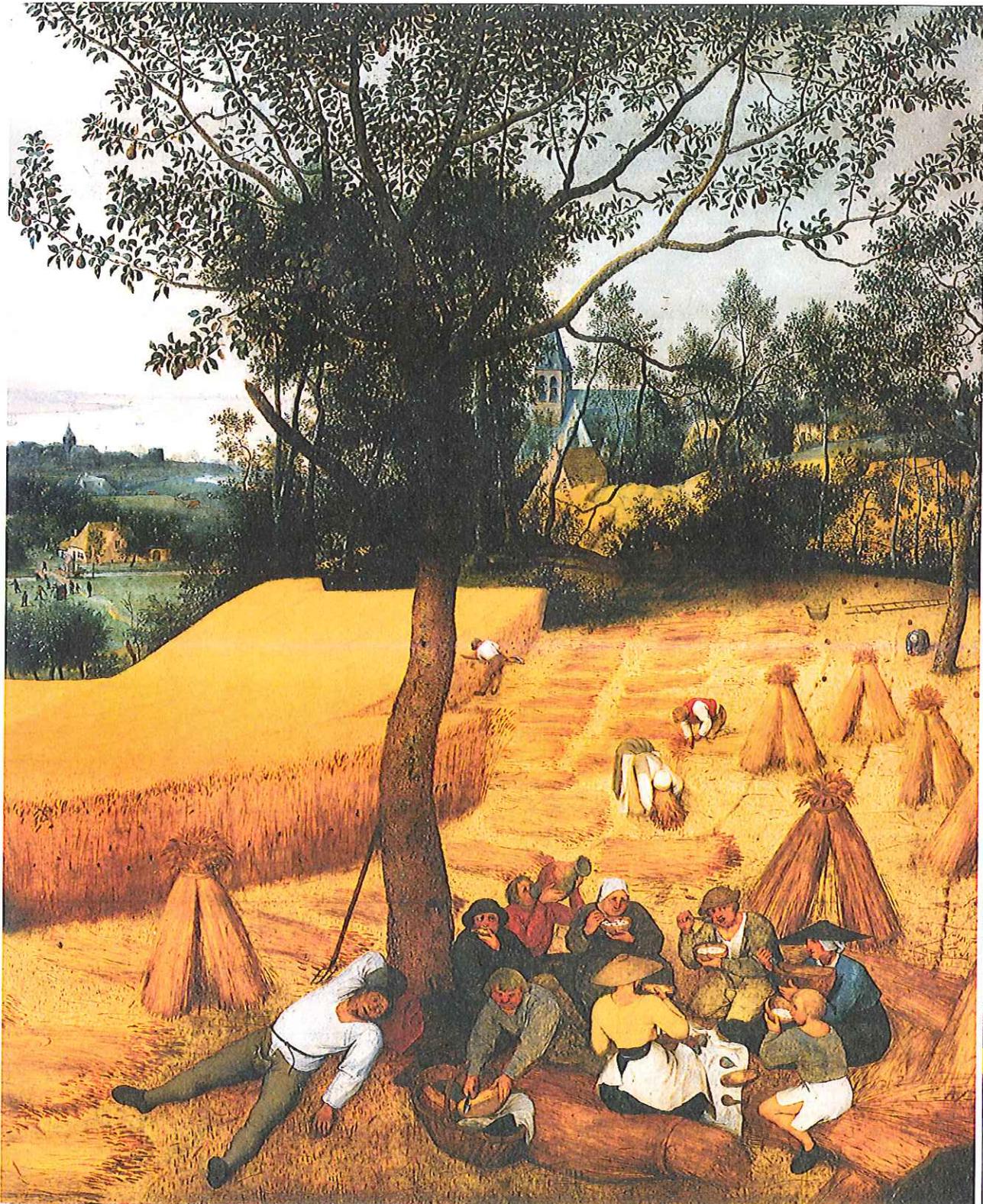
Erntedank ist jeden Tag



Am ersten Sonntag im Oktober wird in Kirchengemeinden das Erntedankfest gefeiert – als Wertschätzung der reichlichen Gaben der Natur. Doch außerhalb dieses Rahmens haben die Menschen solche Dankesbekundungen verlernt. Wer aber seinen Mitmenschen und der Schöpfung gegenüber von Herzen Dankbarkeit äußert, geht nicht nur zufriedener durchs Leben, sondern auch gesünder. Warum also nicht kleine Dankesfeste in unseren Alltag einfließen lassen?



WEGE NACH INNEN
Dankesrituale im Alltag





Wenn sich die Schleier des Morgendunstes verziehen, tanzt das leuchtende Laub der Bäume im goldenen Sonnenlicht. Der Herbst zeigt sich von seiner schönsten Seite. In den Gärten leuchten gelbe Sonnenblumen mit bunten Astern, Chrysanthemen, Dahlien, Silberkerzen und roten Lampionblumen um die Wette. Auf den Märkten biegen sich die Tische der Händler unter der reichen Last. Denn kaum ist das Getreide eingebracht, wird auch alles andere auf einmal reif: auf den Kohlfeldern und in den Apfelbaumplantagen, auf den Kartoffeläckern und in den Weinbergen. Jetzt ist jede helfende Hand gefragt, um die Ernte von Feldern und Bäumen einzuholen.

Seit jeher empfinden Menschen, die in der Landwirtschaft tätig sind, nach einer guten Ernte nicht nur Zufriedenheit, sondern auch Dankbarkeit. Denn es hätte ja auch ganz anders kommen können. Es hätte unablässig oder auch viel zu selten regnen können. Schädlinge oder Frost hätten die Saat

zerstören können. Missernten hatten in früheren Jahrhunderten schlimme Hungersnöte zur Folge, und noch heute leidet die Bevölkerung in den Entwicklungsländern Hunger, wenn eine Dürre mal wieder die ganze Ernte zunichte macht.

„Glück macht uns nicht dankbar.

Dankbarkeit macht uns glücklich.“

(David Steindl-Rast)

Ausreichend Nahrung zu haben, um satt zu werden, ist nichts Selbstverständliches. Daran erinnert Erntedank, ein festes Ritual im Jahreszeitenkreislauf, das in allen Kulturen und Religionen dieser Welt zu Hause ist. Es ruft uns in Erinnerung, dass alles seine Zeit braucht. Säen und pflanzen, ernten und

WEGE NACH INNEN Dankesrituale im Alltag

innehalten, damit wieder etwas Neues wachsen kann. Denn Brot wächst nicht auf Bäumen, und Obst und Gemüse wachsen nicht im Supermarktregal. Eine Tatsache, die wir leider viel zu oft vergessen.

EINGEBETTET IM KREISLAUF DER NATUR

Jahrtausendlang waren Menschen intensiv in den Kreislauf der Natur eingebunden und damit beschäftigt, das zu säen und zu pflanzen, was das Überleben sichern sollte. Rituelle Dankesfeiern spielten eine wesentlich größere Rolle als in unserer heutigen Gesellschaft. Im antiken Griechenland etwa dankte man *Demeter*, der Göttin des Ackerbaus, wenn Getreide und andere Ackerfrüchte gut gediehen. Frauen feierten sie drei Tage lang ausgelassen und brachten zahlreiche Opfer dar, um *Demeter* für die nächste Aussaat gnädig zu stimmen. In Rom fanden öffentliche Kulthandlungen zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin *Ceres* statt, die von Paraden und Musik begleitet waren, und im alten Ägypten huldigte man dem Fruchtbarkeitsgott *Min*, um die Geister im Getreide zu beschwichtigen. Im Judentum begehen die Gläubigen Ende September das Laubhüttenfest (*Sukkot*). Es soll die Menschen daran erinnern, dass Israel einst nur ein besitzloses Nomadenvolk war, das in der Wüste lebte und deshalb keine Ernteerträge besaß. Vor Freude über



Ceres – die griechische Göttin der Ernte und des Ackerbaus

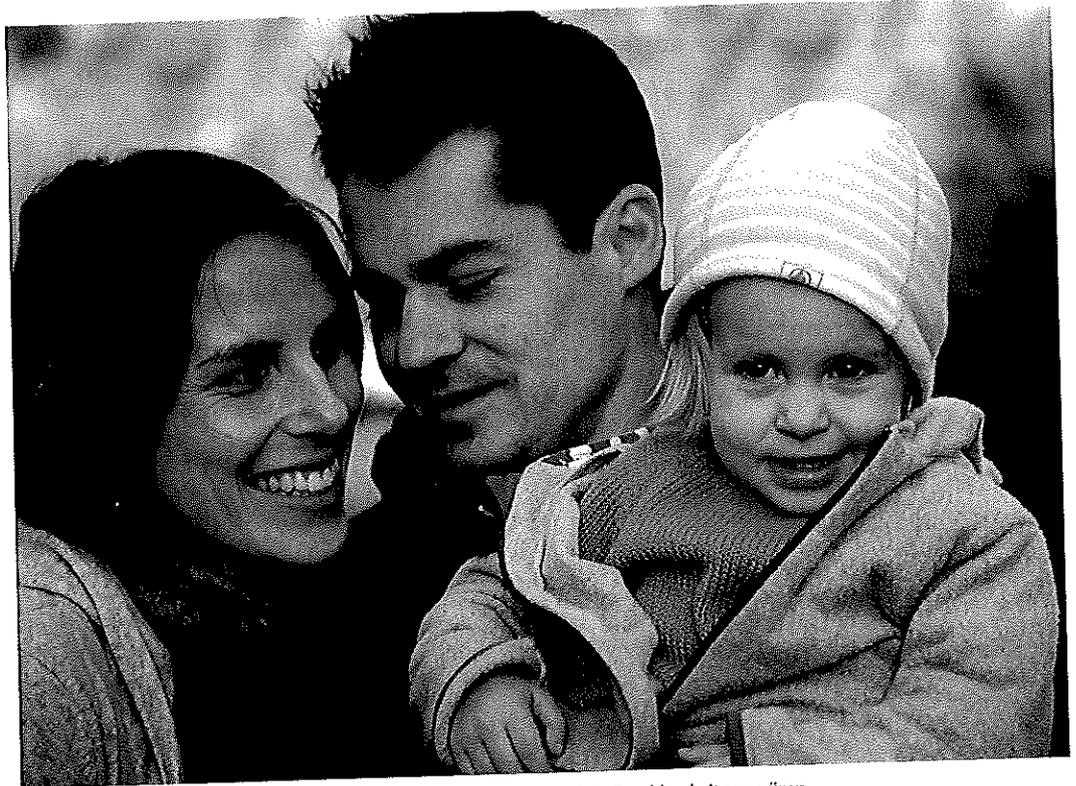
volle Vorratsspeicher feiern Menschen in Indien nach eingebrachter Ernte das *Makar Sankranti*. In der christlichen Tradition ist Erntedank seit dem dritten Jahrhundert als wichtiges Ritual verbürgt, seit 1773 fester Bestandteil des jährlichen Festtagskalenders. Christen bedanken sich traditionell am ersten Sonntag im Oktober für die Gaben der Ernte. Kirchen und Altäre werden dann mit Früchten, Getreide, Brot, Blumen, Kürbissen und vielem mehr geschmückt. Doch außerhalb der Kirche spielen derartige Dankesbekundungen kaum noch eine Rolle.

SEHEN WIR NUR NOCH DAS, WAS WIR NICHT HABEN?

Die wenigsten Menschen haben heute noch unmittelbar etwas mit der Ernte von Nahrungsmitteln zu tun. Vor 50 Jahren war dies noch ganz anders. Damals lebten sehr viel mehr Menschen auf dem Land oder waren nach dem Krieg gezwungen, sich selbst zu versorgen – selbst das kleinste Stück Land wurde „beackert“, um den täglichen Speiseplan anzureichern. Heute finden wir alles im Supermarkt immer und jederzeit griffbereit, selbst das, was nicht in heimischen Gefilden wächst. Wir brauchen es nur noch in den Einkaufswagen zu legen und an der Kasse bezahlen. Der Bezug zur Lebensmittelproduktion



Erntekörbchen werden zum Verteilen an Bedürftige befüllt



Eine gesunde und glückliche Familie: einer der vielen Gründe, täglich Dankbarkeit zu spüren

ist weitgehend verlorengegangen, und damit auch ein Großteil der Wertschätzung dessen, was auf unserem Teller landet. Die Zahlen sprechen Bände: Nach einer Studie des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz wirft jeder Deutsche

„Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens“

(Baptiste Massillon, französischer Theologe)

durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel im Wert von 235 Euro jährlich weg. Das Gefühl der Dankbarkeit ist selten geworden, unsere Erwartungshaltung an das Leben dagegen gewachsen. Überzogene Wünsche und eine Unersättlichkeit, was die eigenen Ansprüche betrifft, verzerren nicht selten unseren Blick auf die vielen Gründe, warum

wir demütig und dankbar sein können. Unzufriedene Gesichter schon am Morgen, weil die Zeitung nicht rechtzeitig da, der Kaffee zu stark ist oder der Nachbar ein neues Auto gekauft hat und man selbst noch nicht. Der französische Philosoph *Pascal Bruckner* nennt in seinem Buch „Verdammt zum Glück“ den Menschen ein unzufriedenes „Riesenbaby“, das unermessliche Ansprüche an die Gesellschaft hat und „den Hals nicht voll kriegen“ kann. Sind wir das? Machen wir uns selbst das Leben schwer, weil wir eine viel zu hohe Anspruchshaltung haben und nur noch das Negative sehen? Oder das, was wir noch nicht haben? Beschäftigen wir uns fast nur noch mit dem, was uns noch fehlt? Sind wir nicht mehr in der Lage zu genießen, und kommt so auch das Gefühl der Dankbarkeit abhanden? Der Erntedanktag könnte ein Tag sein, an dem wir innehalten und ein besonderes Augenmerk auf das legen, was uns – einfach so – geschenkt wird. Und nicht nur an diesem Tag.

WEGE NACH INNEN
Dankesrituale im Alltag

**DANKBARKEIT – DAS
„GEDÄCHTNIS DES HERZENS“**

Doch was heißt eigentlich Dankbarkeit? „Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens“, schreibt der französische Prediger und Theologe *Jean-Baptiste Massillon* und meint damit nicht das schnell dahin gesprochene Wort, das nicht unbedingt von Herzen kommen muss, sondern auch nur eine höfliche Geste sein kann. Schlimmstenfalls ist es eine lästige Pflicht, die uns schon als Kind anerzogen wurde.

Wirklich tief empfundene Dankbarkeit gehört zu den erfüllenden Gefühlsformen, wie Freude, Vertrauen, Liebe, Mitgefühl und Wertschätzung. Für den Benediktinermönch und spirituellen Lehrer *David Steindl-Rast* heißt Dankbarkeit, dass „Herz zu Herz“ spricht. Das jedoch setzt Achtsamkeit voraus. „Dankbarkeit heißt“, so *Steindl-Rast*, „den gegebenen Augenblick und jede gegebene Gelegenheit, einfach alles, was uns begegnet, als Gabe, als Geschenk wahrzunehmen. Wenn wir alles, was uns begegnet, als Geschenk erkennen und nicht einfach als selbstverständlich hinnehmen, wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit. Das gibt uns tausend Gelegenheiten, uns zu freuen!“ Die Folge ist ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit, oder wie es *Steindl-Rast* auf den Punkt bringt: „Glück macht uns nicht dankbar. Dankbarkeit macht uns glücklich.“

**STAUNEN UND DAS
LEBEN FEIERN**

Dass dies so ist, haben Studien nachgewiesen. Der US-amerikanische Psychologieprofessor *Robert Emmons*, einer der führenden Forscher auf diesem Gebiet, kommt zu dem Schluss, dass dankbare Menschen insgesamt glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter, einfühlsamer und religiöser bzw. spiritueller sind. Wer von Herzen dankbar sein kann, ist „fähig zu staunen und das Leben zu feiern“. Eine Gruppe seiner Studienteilnehmer notierte über einen Zeitraum von zehn Wochen

jeden Abend die Dinge, für die sie dankbar war, eine zweite war angehalten, jeweils fünf Ärgernisse des Tages aufzuschreiben. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe waren zufriedener mit ihrem Leben, hatten ein höheres Selbstwertgefühl und konnten leichter mit Belastungen und Schicksalsschlägen umgehen. Depressive Verstimmungen wurden gemildert und das Immunsystem gestärkt. Doch nicht nur das. Die Teilnehmer litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel und fühlten sich insgesamt wohler, auch trieben sie mehr Sport. Bei chronisch Kranken zeigte

Den gegebenen Augenblick und jede

gegebene Gelegenheit – einfach alles,

was uns begegnet, als Geschenk

wahrnehmen.

sich ein ähnlicher Effekt, der langfristig anhält. „Dankbarkeit“, so *Robert Emmons*, „ist eines von wenigen Dingen, die das Leben von Menschen bedeutsam und messbar verändern können.“

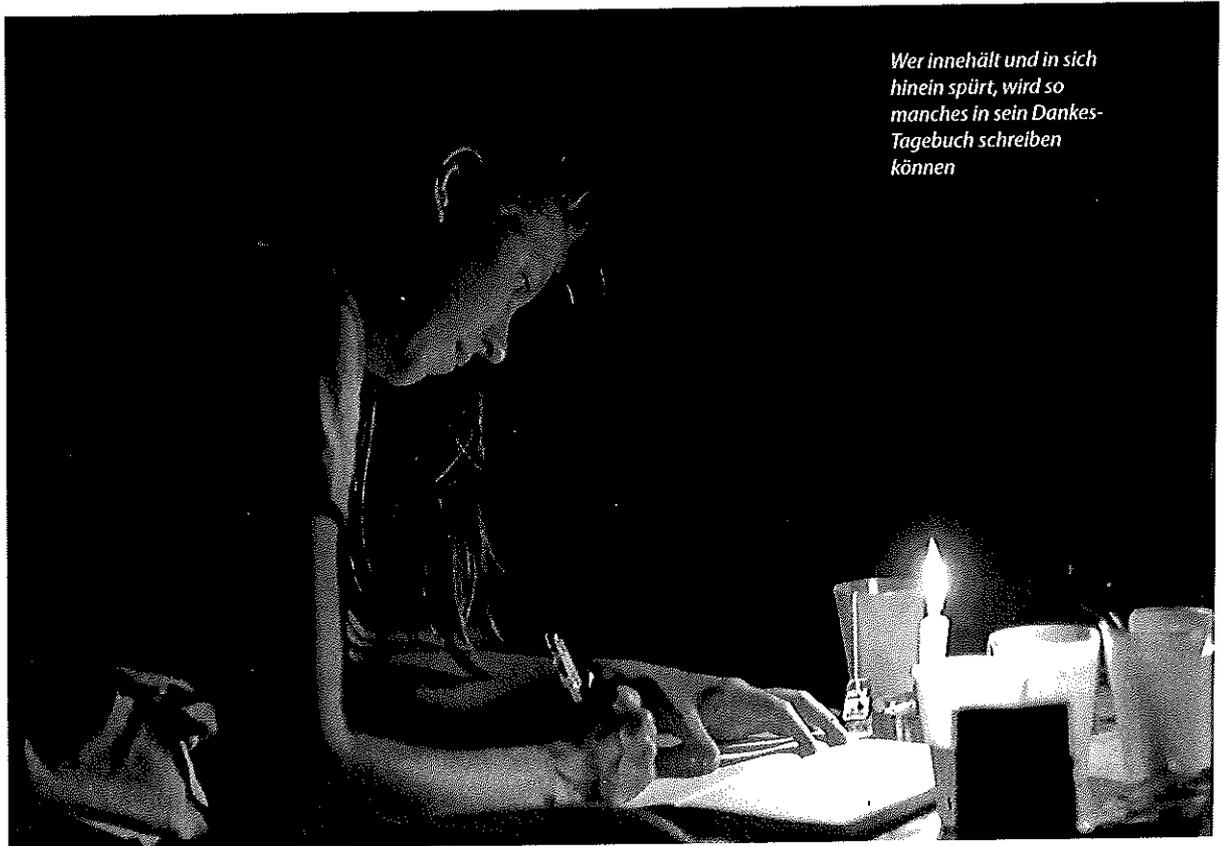
Wenn das Gefühl der Dankbarkeit zufriedener macht und das gesundheitliche Wohlbefinden steigert, warum also nicht einmal innehalten und sich bewusst machen, wofür wir eigentlich alles dankbar sein können? „Wer danken gelernt hat, der ist gesund geworden“, davon war auch der evangelische Theologe *Friedrich von Bodelschwingh* überzeugt. Lässt sich das Gefühl der Dankbarkeit also erlernen? Was sich nach harter Arbeit anhört, ist eigentlich ganz einfach. Wer Dankesrituale in sein Leben integriert, verändert auf Dauer seine Sichtweise, denn er sieht anders hin, hört anders zu und ist sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber aufmerksamer, achtsamer.

DANKESRITUALE IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN

Dankbar zu sein, heißt nicht, dass wir alles bedingungslos gut finden müssen. Natürlich ist es ärgerlich, wenn frühmorgens die Milch überkocht und den Herd in ein klebriges Etwas verwandelt oder wenn der Lieblingspullover von Mottenlöchern übersät ist. Das will niemand abstreiten. Jeder kennt solche Momente. Doch persönliche Dankesrituale – mögen sie noch so unbedeutend sein – tragen auf Dauer dazu bei, derartige Alltagsmaleure nicht mehr so wichtig und persönlich zu nehmen. Was und wem nützt es, wenn Sie den ganzen Tag mit einem Miesepeter-Gesicht herumlaufen? Ihnen selbst am allerwenigsten. Warum also nicht jeden Tag ein persönliches kleines Erntedankfest feiern? Dankbarkeit sich selbst und den anderen gegenüber lässt sich erlernen. Der

Benediktinermönch *Steindl-Rast* gibt uns eine einfache Gedächtnisstütze an die Hand: „Hetzen Sie nicht von Augenblick zu Augenblick durch das Leben, sondern halten Sie inne und schauen Sie genau hin. Das Hinschauen ist wichtig. Denn erst dadurch können wir diesen Augenblick nutzen. Es geht um Besinnung. Darum, sich zu fragen: „Was habe ich schon?“, anstatt immer nur: „Was fehlt mir noch?“ *Steindl-Rast* nennt seine Gedächtnisstütze „Stop – Look – Go“: „Halt inne – Schau hin – Handle!“ (Näheres auf www.dankbar-leben.org).

Wie wäre es, wenn Sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen die Zeit nähmen, um die Dinge aufzuschreiben, die an diesem Tag gut waren und für die Sie dankbar sind? Sie glauben nicht, wie wohl es tut, den Blickwinkel zu verändern. Das müssen nicht immer große Dinge sein, und mit der Zeit wird Ihnen immer mehr einfallen.



Wer innehält und in sich hinein spürt, wird so manches in sein Dankes-Tagebuch schreiben können

WEGE NACH INNEN Dankesrituale im Alltag

TÄGLICHES SCHREIBRITUAL DES DANKES

Legen Sie sich ein schönes Tagebuch zu, in dem Sie auch immer wieder blättern können – vielleicht, wenn es Ihnen schlecht geht – und integrieren Sie das kleine Dankes-Schreibritual in Ihren Alltag. Das geht natürlich auch morgens, um sich positiv auf den Tag einzustellen und sich vorzunehmen, die Haben-Seite nicht aus dem Blick zu verlieren. Denn allzu leicht vergessen wir das, was wir haben, beziehungsweise das, was wir sind, wertzuschätzen. Es gibt so viele Dinge, für die wir dankbar sein können: Zu Hause ist es warm, auch im tiefsten Winter frieren wir nicht; das Frühstücksei war lecker, Ihr Mann hat Ihnen eine Rose auf den Tisch gestellt; die Sonne kommt hervor, heute treffen Sie sich mit einer Freundin, der Chef hat Sie angelächelt, der Computer funktioniert, die Kollegin hat selbstgebackenen Kuchen mitgebracht, Sie sind gesund, Sie leben in Frieden

Und dann sind da noch unsere Mitmenschen. Vielleicht ist jemand darunter, dem Sie sehr viel zu verdanken haben, dem gegenüber Sie Ihren Dank aber noch nicht ausgesprochen haben? Jemand, der Sie unterstützt hat, weil er an Sie und Ihre Fähigkeiten geglaubt hat? Warum nicht einen Dankesbrief schreiben? Schon das bloße Verfassen eines solchen Briefes steigert das persönliche Wohlbefinden und dies umso mehr, wenn der Empfänger darauf reagiert. Ihre Freundin hat Sie aufgemuntert und getröstet, als Ihre Welt am Boden lag? Vielleicht schreiben Sie Ihr eine einfache Postkarte, statt einer digitalen Nachricht ...

DAS KINDLICHE STAUNEN BEWAHREN

Dankbarkeit ist etwas, das sich gut anfühlt. Und wenn etwas passiert, das Sie ärgert oder traurig macht, halten Sie inne und beherzigen Sie die Worte von David Steindl-Rast:

„Dankbarkeit heißt, den gegebenen Augenblick und jede gegebene Gelegenheit, einfach alles,

was uns begegnet, als Gabe, als Geschenk wahrzunehmen. Wenn wir alles, was uns begegnet, als Geschenk erkennen und nicht einfach als selbstverständlich hinnehmen, wachen wir auf zu einer neuen Lebendigkeit. Das gibt uns tausend Gelegenheiten, uns zu freuen! Und es schenkt uns auch unzählige Gelegenheiten, den Sinn in Situationen zu entdecken zu lernen, die uns zuerst einmal gar nicht als Geschenke erscheinen.“

Jahrtausendlang waren Menschen

intensiv in den Kreislauf der Natur

eingebunden. Rituelle Dankesfeiern

spielten eine wesentlich größere Rolle als in

unserer heutigen Gesellschaft.

Es gibt so viele kleine und große Dinge, jeden Tag neue Herzöffner, die das Leben bereichern: Ihr Kind, Ihr Partner oder Ihr schöner Balkon, Ihr gemütliches Sofa, wohin Sie sich später setzen, um in Ihr Tagebuch zu schreiben, ein Ort, an dem Sie sich besonders wohlfühlen, ein Tier, das Ihnen treu zur Seite steht, ein besonderes Gespräch, berührende Musik.

Das kindliche Staunen sollte nicht verloren gehen, denn es ist Voraussetzung dafür, Dankbarkeit selbst für die unbedeutendsten Momente im Leben empfinden zu können. Momente, die aber eigentlich nicht unbedeutend sind, weil sie uns reich machen. Wie zum Beispiel die frisch geernteten Äpfel, die es jetzt beim Obsthändler auf dem Markt gibt. Ganz bewusst in einen frischen, saftigen Apfel zu beißen ... schon ergibt sich ein dickes Plus auf der Haben-Seite. Unser Dank gebührt der Erde, dem Baum, der den Apfel hervorbrachte und auch den Menschen, deren Arbeit den Apfel zu uns brachte: Erntedank eben.

Annerose Sieck

Bildquellen: Corbis (S. 45); www.plainpicture.com (S. 46); www.bridgemanart.com, blickwinkel (S. 47); Michele Volkhardt (S. 48); Getty Images (S. 50)



www.NATURUNDHEILEN.de | Deutschland € 4,50 | Österreich € 4,90 | Belgien, Niederlande, Luxemburg € 4,90 | Italien, Spanien € 5,60 | Schweiz CHF 9,-

natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Pilatesmethode *Lebenskraft aus der Körpermitte*
Hildegard-Rezepturen *Von Bärwurzkur bis Wermutsalbe*
Dankesrituale „Erntedank“ *kann jeden Tag sein*

OKTOBER 10/2014

Ursachen und
sanfte Therapien
Rheuma
ganzheitlich
gesehen

RÜCKBESINNUNG:
TRADITIONELLE
EUROPÄISCHE MEDIZIN

*Altes Heilwissen –
neu entdeckt*

natur & heilen

OKTOBER 10/2014

Altes Heilwissen – neu entdeckt

4 195193 604503 10