



# SCHULFACH SINNSTIFTER

# DANKBARKEIT

Zum Unterricht ergänzend  
soll dieser Leitfaden helfen,  
eure Werte zu entdecken und  
zu entwickeln

# Dankbarkeit

Das Wort "Danke" ist eines der ersten Wörter, die wir beigebracht bekommen. Wir sollen uns immer schön bedanken, wenn wir etwas erhalten. Aber die Frage ist doch, warum wir das überhaupt tun sollen? Es ist ein Zeichen von Respekt und Höflichkeit. Das ist die erste Verbindung, an die ich mich im Zusammenhang mit Dankbarkeit erinnern kann. Aber, dass in dem Wort ein Zauber innewohnt, hätte ich nicht wirklich gedacht. Ich glaube, dass wir oft etwas beigebracht bekommen, ohne den tieferen Sinn zu wissen und schlussendlich geht die ganze Kraft, die von einem Wort ausgeht, verloren. Warst du schon einmal in einer Situation dankbar, in der du einfach nur etwas von dir gegeben hast und sei es ein Gefühl, dein Talent, deine Stärke wie Mitgefühl, dein aufmerksames Zuhören, deine Kommunikation. Wir reden hier nicht von einer Situation, in der du etwas Materielles erhalten hast oder die dir Profit gebracht hat. Wir reden hier von einer Situation, in der du etwas wert - volles von dir gegeben hast, die den anderen zum Lachen gebracht hat oder die dem anderen Trost gespendet hat (...) Warst du schon jemals in einer Situation, wie dieser dankbar für dich und dein Dasein, dafür, dass du etwas von dir geben konntest und sei es nur deine Präsenz? Ich wusste nicht, dass ich in solchen Situation dankbar für mich sein konnte. Doch mit diesem Wert in mir hat sich etwas verändert. Ich habe mich plötzlich so erfüllt gefühlt, denn diese Dankbarkeit mir gegenüber gab mir wiederum das Gefühl willkommen zu sein, kraftvoll zu sein und voller Werte zu sein, die mir und anderen dienen konnten. So ein Gefühl konnte mir kein materielles Geschenk geben, denn Geschenke sind vergänglich und mit ihnen auch die Gefühle. Doch Werte bleiben, wenn wir sie entwickeln und pflegen, denn diese kann uns niemand nehmen. Vor allem die Dankbarkeit nicht.

**Dankbarkeit ist ein natürlicher Wert und Zustand, indem wir uns nur dann befinden, wenn wir alles um uns herum schätzen und den Schatz in allem erkennen können und wahrnehmen. Doch das geht nur, wenn wir den tiefen Sinn, wie zum Beispiel in Berge, Täler, Flüsse, in unseren Schwächen und Stärken, in unserem Dasein und in der Existenz der Natur mitsamt ihren Tieren und Pflanzen erblicken.**

# Die Schwierigkeit der Dankbarkeit

Ich kann Lieder darüber singen, wie schwer es ist in problembehafteten und konfliktreichen Situationen dankbar zu sein. Ich kann auch sehr nachvollziehen, wenn man darin nicht unbedingt den Sinn sieht dankbar zu sein. Schließlich geht es einfach nicht gut und man fühlt sich einfach nur leer, überfordert, gestresst oder sogar ängstlich. Manchmal fühlt man sich zerstreut und unruhig. Und dann kann es auch sein, dass man eigentlich gar nicht weiß, wie man sich fühlen soll, weil man sogar Angst hat sich irgendwie zu fühlen, weil man die Umgangsfähigkeit mit den einen oder anderen Situationen noch nicht gelernt hat. Dann stellen sich auch noch die Erwachsenen hin und können gar nicht nachvollziehen, warum man sich so blöd anstellt oder ihnen fällt eh alles einfach. Den Anschein erwecken sie zumindest, weil sie einfach nur Angst haben, sich verletzlich zu zeigen. Diese Erfahrung wirst du auch noch machen, wenn du genauer hinsiehst und auch nur dann, wenn du deine eigene Verletzlichkeit zeigst und dir selbst gegenüber offen zeigst!

Wie kannst du Dankbarkeit in einer schwierigen Situation empfinden? Und wofür sollte das gut sein?

**Wenn du dich in einer konfliktreichen Situation befindest, in der deine Aggression oder gar Depression überhandnimmt und du merkst, dass du aus dem Strudel der Emotionen überhaupt nicht mehr herauskommst, dann mach dir bewusst, dass du in dem Moment primär dir selbst schadest. Warum bestrafst du dich selbst? Da dein Körper deine Aggression und alles Weitere aushalten muss und alles seine Konsequenz mit sich zieht? Du wirst dich mit Sicherheit an konfliktreiche oder "angstbehaftete" Situationen erinnern, in denen du im Strudel der Emotionen warst. Was hat das mit dir gemacht und wie hast du dich da gefühlt? Frag dich also, ob du dir weiterhin selbst schaden möchtest? Wenn nicht, dann gehen wir zum nächsten Schritt über.**

# Die Leichtigkeit der Dankbarkeit

Die Dankbarkeit in schwierigen Situationen ist wichtig, weil sie der Anker dafür ist, dass jede Situation eine wichtige Botschaft, eine große Entwicklungschance für dich bereithält. Wie könntest du ohne Probleme erkennen, dass du die Kraft hast Lösungen zu finden? Wie könntest du ohne Schwierigkeiten erfahren, dass es andere gibt, die dir helfen? Wie könntest du ohne Konflikte erkennen, dass du ein absolut guter Vermittler oder Friedensstifter bist und wie könntest du ohne all das überhaupt dich und deine fehlenden Puzzleteile entdecken? Du wirst emotionale Abwärtsspiralen erfahren, die dich Scham, Wut und Schuld spüren lassen, aber mit Dankbarkeit wirst du dich immer daran erinnern, dass auch diese Ereignisse in deinem Leben etwas mit sich ziehen, was gut für dich ist. Doch das entscheidest alleine du? Also wie könnte man nicht dankbar sein, selbst wenn der Vater Alkoholiker ist und einem mit seiner Erfahrung die Wahl gibt, ob man so werden möchte, oder nicht? Denn du siehst es vor dir und kannst dank ihm sehen, was es aus einem macht. Ohne Art, die du vor dir siehst, würdest du vielleicht sogar eher Gefahr laufen, dass du auch Alkoholiker wirst. So weißt du, was aus einem wird, was vielleicht sogar die Ursachen sein könnten und wie man präventiv handeln könnte. Ich möchte hier keiner deiner Erfahrungen, die dich verletzen, die dir Leid und Schmerz zufügen, schmälern, aber ich möchte dir die Wahl geben, welche Perspektive du einnimmst und welche Umgangsmöglichkeit du wählst!

**Sich für Dankbarkeit sich selbst und anderen gegenüber zu öffnen, diese zu zeigen und im Herzen zu fühlen, macht dich frei. Denn Groll, Wut, Reue, Schuld, Scham und all die Erfahrungen werden plötzlich mit deiner Fähigkeit den tiefen Sinn zu erkennen umgewandelt in Kraft, Mut, Weisheit. Und das alles nur mit der Erinnerung, die die Dankbarkeit mit sich zieht. Also die Erinnerung, dass alles einen tieferen Sinn hat, dass alles eine Lernaufgabe mit sich trägt und dass alles aus der eigenen Kraft heraus verändert werden kann. Wir alle machen hier auf der Erde sämtliche Erfahrungen. Die Einen erfahren häusliche Gewalt, die anderen werden zum Täter oder zum Opfer. Aber wir alle haben stets die Wahl, wie wir mit Situationen umgehen und ob wir aus Erfahrungen Weisheit ziehen oder uns für einen tieferen Sinn und somit auch der Dankbarkeit öffnen.**

# Ein paar Fragen

Mit was verbindest du Dankbarkeit?

Hast du schonmal etwas gemacht, wo du Dankbarkeit erwartet hast, aber absolut nichts zurückkam? Hätst du an dem Schmerz fest oder bist du ihm dankbar, weil er dich was gelehrt hat?

Welche Angst hindert dich daran dankbar zu sein?

Für was könntest du in der Schule dankbar sein?

Wie oft bist du deinem Körper für das, was er alles leistet, dankbar oder ist er selbstverständlich?

Wusstest du, dass deine Zellen alles hören. Sie kennen deine Gedanken und dein Körper, weiß, wann du ihn als selbstverständlich erachtest? Würdest du wollen, dass man dich als selbstverständlich sieht? Oder wünschst du dir Respekt und Dankbarkeit? Wenn du das im außen erfahren möchtest, dann musst du dir das alles erst einmal selbst geben und in dir integrieren.

# Ein paar Fragen

Kann dir jemand dankbar sein, wenn du dir die Dankbarkeit selbst nicht gibst?

Warum könntest du für Berge dankbar sein und welches Gefühl rufen Berge in dir hervor? Was könnte der Sinn ihrer Existenz sein?

Warum könntest du für Flüsse dankbar sein und welches Gefühl rufen sie in dir hervor? Was können wir von Flüssen lernen?

Hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass die Natur - Bäume, Pflanzen wie Gundermann, Brennessel, Löwenzahn - dir bei Krankheit, Stress, Angst und Unruhe geholfen hat? Wenn ja, dann kennst du einen Teil des tieferen Sinns der Natur, die auch deine ist.

Wie bringst du Dankbarkeit zum Ausdruck, dir und anderen gegenüber?

Wie fühlt sich für dich Dankbarkeit dir und anderen gegenüber an? Was macht das mit dir?

# Zum Abschluss

Könnte man sich mit Dankbarkeit jemals so fühlen, als bestünde das Leben nur aus Mangel, Unfreiheit, Leid und Schmerz? Egal, wie die äußeren Umstände derzeit aussehen, das Leben beginnt in dir an sich zu formen und das Ergebnis zeigt sich dann im Außen. Dann möchte ich dir noch sagen, wie dankbar ich dir bin, denn ohne dich könnte ich diese Worte nicht vermitteln und meine Erfahrungen nicht teilen.

## Macht mit:

Integriere in deinen Alltag Dankbarkeit, und zwar in Form von Kunst, Musik, Meditation, Yoga oder wie auch immer. Schreibe einen Song, komponiere eine Melodie, zeichne ein Bild, meditiere, mach Yoga (...) Hauptsache du lässt Dankbarkeit in dein Herz, festigst sie in deinem Körper und lässt sie zu einem Teil deines natürlichen Zustands werden.

Schickt uns gerne eure Ergebnisse - in welcher Form auch immer - als Klasse und macht ein 1-wöchiges Dankbarkeitsprojekt draus. Wir freuen uns, wenn wir an eurer Entwicklung teilhaben dürfen.

DER VEREIN  
LEUCHTTURM  
KULTURVERMITTLUNG

Mach mit beim Bildungswandel

Unterstützt gerne unsere Arbeit  
und unsere Projekte, damit wir euch  
unterstützen können:

IBAN: AT12 3500 00002603 7515

BIC: RVSAAT2S

Konto bei Raiffeisenverband Salzburg



*mit Sophie  
& Martina*

