

DANKBARKEIT ÖFFNET DIE SEELE

Der Weg zum Verständnis führt über die Dankbarkeit.

Einer meiner Nachbarn antwortet auf die Frage, wie es ihm geht, fast immer wenig begeistert, „durchwachsen“. Er winkt ab, verzieht das Gesicht, seufzt ein bisschen. Und wenn man nicht aufpasst, erzählt er ganz genau, wo es überall zwickt und zwackt. Nach einer Weile kommt er dann auf die Arbeit, die Familie oder die Politik zu sprechen. Immer mit demselben Gesichtsausdruck, der leicht gequält wirkt, die Mundwinkel nach unten gezogen.

Der Mann ist die wandelnde Unzufriedenheit. Es gibt nichts, an dem er ein gutes Haar lassen würde. Er findet an allem etwas auszusetzen. Und wenn noch andere Leute dazukommen, färbt das sehr schnell auf sie ab. Er verströmt derart viele negative Informationen, dass er seine Umgebung damit regelrecht zuschüttet.

Er ist schlichtweg undankbar. Denn nichts anderes ist diese Unzufriedenheit. Und man kann ja auch so schön unzufrieden sein mit allem. Da ist das Wetter, das mal zu heiß und mal zu kalt ist. Oder die Politik, die wieder voll daneben ist. Der eigene Partner, der einen sowieso nicht versteht. Oder die Kinder, die nie anrufen. Man kann sich da auch hineinsteigern. Nur, um am Ende des Tages dazusitzen und mit sich und der Welt zu hadern.

Was man dabei aber unmerklich tut und oft gar nicht bewusst spürt – man schnürt sich selbst die Luft zum Atmen ab. Man kann kaum noch tief durchatmen. Und man verspürt kaum noch Freude in sich. Ärger, ja, Frust natürlich. Zorn manchmal oder Wut.

Dabei wäre es ganz einfach. Wenn man so richtig drinsteckt in diesem einengenden Gefühl, in dieser dunklen wabernden Unzufriedenheit, kommt man nur heraus, wenn man sich bedankt. Aus tiefem Herzen „Danke“ sagen. Und wenn das noch zu weit weg ist, dann: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer.“ Solange, bis auch das Wörtchen „Danke“ über die Lippen kommt. Oder bis es ein Gedanke wird, der losgelassen wird.

Wer das einmal versucht, wird merken, wie sich innen etwas löst. Wie im Märchen vom Froschkönig. Da sind es die Reifen, die dem Diener am Ende der Geschichte von der Brust springen und ihn befreien. Weil er so dankbar ist, dass sein König endlich wieder ein Mensch ist.

Diese Reifen spürt man selbst, wenn man nur noch Frust und Ärger lebt. Sobald die Dankbarkeit dazukommt, fühlt man Erleichterung. Denn Dankbarkeit öffnet die Seele. Sie dreht den Schlüssel im Schloss um, öffnet die Tür zu dem dunklen engen Raum, in den man die Seele gesperrt hat.

Eine Schülerin von mir hat das sehr deutlich erlebt, als sie erkannte, wie dankbar sie für das sein konnte, was sie hatte. Ihre zwei wunderbaren Kinder konnte sie schon kaum noch schätzen, als sie zu mir kam. Sie litt an Magenproblemen, Speiseröhrentzündung, Leber-, Schulter- und Rückenschmerzen. Sie hatte Durchfall, Übelkeit und Erbrechen. Sie konnte sich nicht mehr richtig um ihre kleinen Kinder kümmern. Und dann lernte sie, dankbar zu sein. Auch wenn ihre Reaktionen anfangs schmerzhaft waren, an manchen Tagen die Übelkeit sie übermannte. „Aber ich nahm es positiv

und sah es als Reinigung an“, erzählte sie später. Und dann brauchte sie plötzlich keine Tabletten mehr. „Ich habe fast keine Magenschmerzen mehr, kann wieder alles essen, keinen Schwindel, meine Schulter schmerzt nicht mehr, selten tut mir die Leber weh – Wahnsinn!“ Doch was ihr besonders gut tat, war die Tatsache, dass sie wieder Kraft für ihre Kinder hatte, wieder mit Liebe auf sie eingehen konnte. Und schließlich schrieb sie den entscheidenden Satz: „Ich laufe durch unser Haus und kann oft nicht aufhören, danke zu sagen“.

Damit kann man schon den Tag beginnen. Ich bedanke mich immer, wenn ich morgens aufwache. Ich danke für die Nacht und ich danke dafür, dass ich den neuen Tag erleben darf. Ich freue mich auf das, was mich an diesem Tag erwartet. Warum sollte ich unzufrieden sein? Und wenn doch einmal etwas schief läuft, dann schimpfe ich nicht darüber. Dann sage ich mir: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer“.

Jeder Christ kennt die Dankbarkeit und weiß, wie wichtig sie ist. Im Vaterunser heißt es: „Unser täglich Brot gib uns heute“. Wenn ich um etwas bitte, enthält diese Bitte bereits die Dankbarkeit. Das ist das Prinzip der Polarität. Da sind der Wunsch auf der einen und die Dankbarkeit auf der anderen Seite. Wenn man sich vorstellt, um etwas zu bitten, spürt man allein schon bei dem Gedanken, dass diese Bitte erfüllt werden könnte, tiefe Dankbarkeit. Dem Menschen wird sein „täglich Brot“ gewährt – die Familie, der Beruf, die Gesundheit, alles das, was ihm der Tag gibt – wie kann man dafür reinen Gewissens undankbar sein?

Und doch passiert es ständig. Man ärgert sich über den Kellner, der das Essen zu spät bringt und gibt ihm

selbstverständlich später kein Trinkgeld. Man schimpft über den Autofahrer vor einem, der unsicher durch den Verkehr rollt. Im Supermarkt geht es weiter. Der Lieblingskäse ist ausverkauft. Die Butter ist teurer geworden. Die Schlange an der Kasse ist viel zu lang. Da könnte man doch eine weitere Kasse öffnen. Und zu Hause ärgert man sich über den Nachbarn. Der hat die Mülltonne so ungünstig gestellt, dass man nicht auf den Parkplatz kommt. Voller Frust, Ärger, Zorn und schlechter Laune kommt man in die Wohnung. Die Kinder sind zu laut, der Partner grüßt nicht, weil er telefoniert. Gesaugt werden müsste dringend und eine Zahlungserinnerung ist gekommen, für eine Rechnung, die schon lange hätte bezahlt werden müssen.

Was für eine dunkle Wolke, die da immer mehr wächst. Dabei könnte man es sich so einfach machen. Gesaugt werden kann morgen immer noch. Gut, dass die Kinder so laut sind, sie sind offenbar gesund und fröhlich. Schön, dass der Partner mit seinen Eltern telefoniert, er hatte sich schon Sorgen um sie gemacht.

Wie oft erlebt man Dinge, bei denen man erst später erkennt, wie gut sie für einen waren. Im Moment, da sie geschehen, hadert man mit seinem Schicksal. Doch später, in der Rückschau, zeigt sich oft, wie gut es war, dass es so kam.

Einer meiner Schüler hat das selbst erfahren. Sein zehnjähriger Sohn hatte schwere Konzentrations-schwierigkeiten, das Tourette-Syndrom wurde diagnostiziert, er war bei einem Psychiater in Behandlung, bekam Neuroleptika und war fast nicht mehr schulfähig. Durch diese Entwicklung kam sein Vater in mein Seminar. Und er konnte seinem Sohn helfen. So sehr,

dass der Vater am Ende des Seminars schrieb, sein Zustand habe sich „so gebessert, dass es für die Mitschüler, Lehrer und uns Eltern leicht erträglich ist“. Und dann stellt er fest: „In gewisser Hinsicht bin ich dankbar für die Probleme mit Fabian.“

Echte Dankbarkeit ist ein Gefühl voller Liebe. Da ist kein Frust, kein Raum für Ärger, Wut, Missgunst, Neid oder eben Unzufriedenheit, diese unangenehmen Empfindungen, die wie von selbst zu kommen scheinen. Sie lauern ständig an jeder Ecke. Die guten Gefühle, die uns und anderen Wärme geben, Geborgenheit, Zuversicht, Hoffnung, die muss man immer selbst bewusst erzeugen. Das kostet etwas Mühe, doch dieser Aufwand lohnt sich. Denn wo die guten Gedanken sind, da findet eine Blockade keinen Raum, sich aufzubauen. Sie entsteht gar nicht erst. Und wenn es doch eine schafft, verschwindet sie so schnell wieder wie eine Pflütze in der heißen Mittagssonne.

Dort, wo wir nur Schwarz sehen, gibt es auch Weiß. Wie bei dem Symbol Yin und Yang. Man kann lernen, im Negativen das Gute zu suchen. Wer sucht, der findet. Denn da, wo wir Schlechtes sehen, gibt es ebenso das Gute, auch wenn es im ersten Augenblick undenkbar erscheint. Alles hat zwei Seiten. Es hat geregnet und der Spaziergang ist ins Wasser gefallen. Aber die Pflanzen im Garten haben das Wasser dringend gebraucht. Sie strotzen nun vor Saft und Kraft, das Grün leuchtet strahlend. Und man muss heute zumindest nicht mehr die Beete gießen. Keine Sache ist gut oder schlecht. Sie ist so, wie sie ist. Nur wie man selbst darüber denkt, das macht die Sache positiv oder negativ. Man hat es in der Hand, wie man empfindet.

Eine junge Mutter hat das sehr eindringlich erfahren, als sie zu mir in den Kurs „H(h)eiler werden“ kam. Bei ihrem jüngeren Sohn waren bösartige Tumore an beiden Nieren festgestellt worden, außerdem ein Hodenhochstand. Der Junge war damals knapp über ein Jahr alt. Die Mutter ging mit ihm relativ schnell zu einem Biosens, erlebte, wie gut das dem Kind tat und entschied sich dann, die Ausbildung zu machen.

Bis dahin, so meinte sie später, sei ihr nicht klar geworden, wie sehr sie selbst heil werden musste. Sie hatte sich immer für gesund gehalten. Doch sie litt unter Verlustängsten und unter Angst vor Krankheiten. Durch die Erkrankung ihres jüngeren Sohnes wurde sie mit beidem direkt konfrontiert. Erst später erkannte sie, wie wichtig das für sie war. „Im Nachhinein betrachtet war es ein Geschenk, da wir durch die Konfrontation mit diesen Ängsten und dank der Biomeditation sowie der Philosophie der Goldenen Pyramide einen Weg fanden, vieles zu verstehen und loslassen zu dürfen“, schrieb sie später.

Und weiter: „Wenn ich zurückdenke, wie häufig ich früher Angst hatte, dass meinen Lieben etwas passiert und wie besorgt ich war, als meine Kinder auch nur ein wenig Fieber hatten oder eine leichte Grippe, so kann ich mit großer Freude sagen, dass ich viel gelassener geworden bin und diese Ängste mich größtenteils verlassen haben. Es ist erstaunlich, wie viel Freiheit und Lebensqualität man gewinnt, wenn die Ängste gehen.“

Ihre Erkenntnis lautet zum Schluss: „Die Umsetzung und das Leben von Dankbarkeit, Vergebung und Annahme führen unweigerlich dazu, glücklich zu werden. Es ist für mich ein Weg hin zu Harmonie, den ich

Schritt für Schritt gehe. Manchmal ist es schwierig, ungewohnt und beschwerlich. Aber schon nach kurzer Zeit merke ich, dass es insgesamt leichter wird.“

Natürlich hat sie Recht, dass es manchmal beschwerlich ist. Gerade im Zusammenleben mit anderen Menschen muss man häufig bewusst dankbar sein. Dann hat man viel weniger Ärger und Konflikte, die Beziehung läuft harmonischer. Hat der Partner wieder nicht verstanden, was man sich wirklich zum Geburtstag wünscht? Statt der ersehnten Schuhe gibt es eine Kaffeemaschine? Na und? Ist doch nicht schlimm. So eine Kaffeemaschine hat ja auch etwas Gutes. Sie arbeitet viel schneller als die alte und das Beste: Auch der Partner kann sie bedienen. Das fühlt sich gleich ganz anders an. Das ist Dankbarkeit von Herzen, das ist Liebe. Und vielleicht kann man gemeinsam über die wunderbare Verwandlung von Schuhen in eine Kaffeemaschine lachen. Lachen ist gesund. Gemeinsam erst recht.

Das ist nur ein kleines Beispiel, für manchen ist es eine belanglose Angelegenheit. Doch diese und andere Lappalien sind es, mit denen man sich das Leben schwer macht. Mit denen man sich krank macht. Hier muss man ansetzen. Jeder Anfang ist schwer. Aber je öfter man sich darin übt, je mehr man sich daran gewöhnt, umso leichter fällt es, umso selbstverständlicher wird es. Was wir brauchen, ist Verständnis füreinander sowie Dankbarkeit aus dem Herzen und aus der Seele.

Und manchmal braucht das viel Zeit. So, wie bei einer Klientin, die acht Jahre benötigte, um ihre Lebenseinstellung zu ändern. Immer wieder war sie zu einem Biosens gegangen, wenn sie krank wurde. Da war ihr Sohn, der mit einer Fehlbildung des Ohres

geboren worden war. Mit ihrem Mann baute sie eine Firma auf, war ständig im Stress, unter Druck, hatte finanzielle Nöte, kaum Ruhe, war immer im Kampf. Tabletten halfen ihr nicht mehr. Ein Biosens konnte ihr die Angst und den Druck nehmen. Nach drei Monaten stürzte sie sich wieder in den gleichen Alltag. Wie ein Hamster im Laufrad funktionierte sie, pflegte zusätzlich noch ihre depressive Mutter. Zeit für sich selbst hatte sie nie. Wieder brach sie zusammen. Wieder fand sie einen Biosens, der sie aufrichtete. Wieder lief es eine Weile gut, bis sie schließlich ein Burnout erlitt. Als sie dann auch noch in der Familie Probleme bekam, zog sie endlich die Notbremse.

Das Beseitigen der Blockaden durch die Biosens reichte ihr nicht mehr, jetzt wollte sie die Ursachen der Blockaden beseitigen. Sie beschäftigte sich intensiv mit dem Gesunden Denken, der Dankbarkeit, Vergebung und Annahme. Sie genoss die Biomeditation, die das Herzstück der Bioinformationstherapie ist. „Sie bewirkte unheimlich gute Gedanken über mich, meine Familie und überhaupt mein ganzes Leben“, erinnert sie sich.

Heute läuft ihr Leben ruhiger trotz der vielen täglichen Aufgaben, „ganz einfach, weil ich mit einer anderen Sichtweise herangehe“, sagt sie. „Meine Angst beherrscht mich nicht mehr.“ Und so schlimm ihre Erfahrungen für sie auch waren, ist sie doch unendlich dankbar dafür: „Aus etwas Negativem ist etwas Positives geworden.“

Sie hat etwas in sich umgestellt, hat die Entscheidung getroffen und begonnen, ihre gewohnte Sichtweise, ihr gewohntes Verhalten zu ändern, aus eigener Überzeugung.

Das ist der erste Schritt. Und er bewirkt immer den nächsten und den darauf folgenden.

Wer mit seiner Arbeit, seinem „täglich Brot“ unzufrieden ist, vergisst, dass er damit seinen Lebensunterhalt und den der Familie verdient. Manchmal wertschätzt der Chef die Arbeit nicht, die man leistet. Natürlich verletzt das. Entscheidend ist jedoch die eigene Sichtweise. Wenn man weiß, dass die eigene Arbeit gut ist, freut man sich dennoch über das Geleistete. Dann sagt man sich vielleicht: „Klar könnte ich einen anderen Chef haben, aber er ist, wie er ist und ich kann meine Familie ernähren, und ich kann etwas für mich tun.“ Denn wenn man seinen Job mit Fleiß und Disziplin macht, hat man selbst Spaß daran. Und es können sich neue Perspektiven eröffnen. Es genügt, wenn eine Seite sich ändert. Dann wird sich auch automatisch auf der anderen Seite etwas wandeln. Verändere dich selbst, dann verändert sich die Welt.

Eine Klientin, sie ist Zahnärztin, war zutiefst unzufrieden mit ihrem Beruf. Inzwischen hat sich das grundlegend gewandelt. Sie berichtete nach dem Seminar bei mir: „Meine Unzufriedenheit im Beruf, die nach hohem beruflichen Engagement und Energieeinsatz über dreizehn Jahre immer stärker zu werden drohte, wandelt sich in wachsende und endlich wohlthuende Zufriedenheit über das bisher Erreichte um und in das Loslassen von Dingen, die ich leider nicht ändern kann.“ Und weiter schrieb sie: „Gestern hat eine Mitarbeiterin nach einem langen Arbeitstag zu mir gesagt: „Jetzt könnte ich noch zehn Stunden in Ihrer Gegenwart weiter arbeiten. Ich bin immer noch recht frisch“. Die Zahnärztin war zweimal wegen Krebs

operiert worden, ein Teil der Lunge fehlte. Sie erlitt nach den Operationen ein Burnout. Im Seminar lernte sie, ihre Denkmuster zu ändern. Heute geht es ihr gut. Nicht einmal das chronische Sodbrennen, das sie jahrelang quälte, hat sie noch.

Dankbarkeit im Alltag zu leben, vor allem in der eigenen Partnerschaft, das ist tatsächlich eine Herausforderung. So berichtet eine Vierunddreißigjährige, dass ihr Mann, als sie begann, sich mit der Biomeditation zu befassen, relativ aggressiv reagiert habe. Inzwischen habe sich seine Angst, sie könne sich komplett verändern, gelegt. Er unterstützt seine Frau in jeder Hinsicht, was sie nicht als naturgegeben begreift. Sie sei dankbarer geworden für Dinge, die sie sonst als selbstverständlich hingenommen habe. „Es gibt immer mal wieder Dinge, über die man sich doch ärgert“, erzählt sie. Doch das gehe schnell vorüber.

Wie oft ärgert man sich über seinen Partner. Da hat er wieder Socken liegen gelassen. Nie wird er lernen, das Waschbecken nach dem Zähneputzen zu reinigen. Und manchmal lacht er zu laut in der Öffentlichkeit.

Aber wie war das denn damals, als man seinen Traumprinzen kennen gelernt hat? Oder die Traumfrau? Damals waren sie perfekt. Rundum. Wie lange eigentlich? Ein paar Wochen? Monate? Oder gar bloß Tage? Wann hat man die ersten Macken bemerkt, die Fehler, die Kanten und Ecken? Wann hat man begonnen, an den Kanten herumzuschleifen und zu feilen? Wie lange hat es gedauert, bis man den Partner ändern wollte? Wie oft hat man sich genau auf diese Art und Weise das Zusammenleben erschwert? Und jetzt, wenn man so darüber nachdenkt, findet man keine Antwort

auf die Fragen. Statt sich einander anzunehmen, wie man ist, statt dankbar dafür zu sein, ihn oder sie kennen gelernt zu haben, liegt man im Streit.

Es ist ein gegenseitiges Nehmen und Geben. Und wenn er wirklich immer seine Socken liegen lässt, sagt man sich: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer.“ Jeder will doch im Gegenzug, dass man mit ihm genauso umgeht. Wer mag es schon, wenn ständig einer an einem herumnörgelt und kritisiert? Dankbar sein, einfach nur dankbar. Das schafft Verständnis füreinander, Harmonie, eine gute Atmosphäre in der Familie. Es macht den Einzelnen zufrieden und dadurch die anderen. Man wird gelassener, ruhiger, der Partner fühlt sich befreiter und wird ebenfalls ruhiger und gelassener. Dankbarkeit ist gelebte Liebe. Und sie wirkt sich immer auf das gesamte Umfeld aus.

Einem meiner Klienten, einem Familienvater und Arzt, wurde das bewusst, nachdem seine Frau begann, sich mit der Biomeditation zu beschäftigen. „Durch die Biomeditation hat sich meine Frau sehr verändert. Sie ist ruhiger geworden, meckert nicht mehr so viel mit den Kindern, der Familienalltag ist irgendwie harmonischer“, erzählt er. Auch er selbst fühlt sich inzwischen wesentlich ruhiger und ausgeglichener. „Ich weiß auch, dass ich noch sehr an mir arbeiten muss, dass Dankbarkeit, Vergebung und Annahme täglich gelebt werden müssen.“

Eine Erfahrung, die auch ein Siebzehnjähriger machte, dessen Mutter sich mit dem Gesunden Denken auseinandersetzte und Biosens wurde. Anfangs war er eher skeptisch, tat die Methode als Aberglauben ab. Als sie jedoch begann, ihm Biomeditationen zu geben –

er hatte ADS, Asthma und einige Allergien – merkte er plötzlich, dass sich da viel tat. Nicht nur bei ihm. „Am stärksten merkte man es bei meiner Mutti, die sich sehr veränderte, aber im positiven Sinne“, erinnert er sich.

Das beeindruckte ihn so sehr, dass er sofort darauf einging, als seine Mutter ihn fragte, ob er nicht ebenfalls die Ausbildung machen wolle. Sein Fazit: „Es hat sich schon viel getan und was sich noch alles tun wird, ist umso schöner. In mein so chaotisches Leben kam etwas Ruhe hinein. Ich bin nicht mehr so aufgedreht und mache mich vor Prüfungen nicht mehr nervlich fertig. Das macht mir schon manchmal Angst, weil ich das Gefühl habe, dass ich zu ruhig an die Sache herangehe. Auch im Umgang mit meinen Mitmenschen, in der Familie oder bei Freunden, hat sich viel getan. Früher habe ich immer übertrieben und es gab Streit mit den Eltern. Heute sind wir alle ruhiger geworden.“

Gerade das Zusammenleben in der Familien, mit den Menschen, die einem nahe stehen und denen man nahe sein möchte, ist sehr oft belastet. Gegenseitige Schuldzuweisungen, Gefühle wie Unzufriedenheit, Angst und Undankbarkeit stehen wie eine dicke, undurchdringliche Mauer zwischen den Menschen.

Was das mit dem eigenen Leben anrichten kann, hat eine Dreißigjährige erlebt. Sie war immer unzufriedener geworden. Ständig nörgelte sie herum, an Autofahrern, wegen der langen Schlange an der Kasse. „Ich war immer schnell auf Hundertachtzig“, erzählt sie. Dazu kam, dass es in der Liebe einfach nicht klappen wollte. „Ich fragte mich, ob ich wohl beziehungsunfähig war, ob es vielleicht mit der Trennung meiner Eltern zu tun hatte. Ich war immer sehr distanziert

und kalt zu anderen Menschen. Mich anderen gegenüber zu öffnen, dauerte sehr lang.“

Schließlich erlitt sie einen Zusammenbruch, war völlig erschöpft. Die Psychologen konnten ihr nicht helfen, sie verfiel wieder in den gleichen Trott. Die Biomeditation, die ihre Mutter inzwischen anwandte, hielt sie für Hokusfokus. Das Seminar, zu dem ihre Mutter sie mehr oder weniger überredete, sah sie skeptisch, hatte große Vorurteile. Auf Arbeit ging es weiter bergab. „Der Stress wurde immer unerträglicher und ich auch“, erinnert sie sich. „Ich ließ den ganzen Frust an meiner Familie aus. Ich konnte mich selbst nicht mehr leiden. Warum tat ich mir das alles an? Mein Herz sagte immer, lass das bleiben, das tut dir nicht gut. Aber mein schlechtes Gewissen und mein Pflichtbewusstsein signalisierten etwas anderes. Also ging ich weiter zur Arbeit und schluckte alles herunter.“

Die Folgen ließen nicht lange auf sich warten. Sie bekam Allergien, Asthma, Rückenschmerzen, Migräne, Magen-Darm-Probleme. Besser wurde es, als sie das erste Seminar besucht hatte. Bereits danach sprachen ihre Kollegen sie an, was sie getan habe. Sie sei entspannt, wirke hochmotiviert. Inzwischen beschreibt sie sich selbst als viel entspannter und gelassener, auch wenn sie noch viel üben müsse. „Ich habe gelernt, den Dingen ihren Lauf zu lassen, es passiert schon immer das Richtige. Ich bin wirklich sehr dankbar für die Krisenzeiten, denn ohne sie wäre ich nicht so weit gekommen.“

Eine Erfahrung, die eine siebenundzwanzigjährige Mutter teilt, die sich vor allem wegen des kranken Sohnes für die Biomeditation interessiert hat. Dabei veränderte sich die ganze Familie. „Ich sehe die Welt

mit ganz anderen Augen, schätze vieles ganz anders, viel mehr, und bin dankbar für jeden Tag, auch wenn es nicht so gut lief. Ich bin gelassener mit den Kindern. Ich sehe die wichtigen Dinge, habe viele Ängste verloren.“

Indem sie dankbar geworden ist, lebt sie die Liebe. Echte, tiefe Liebe zum Nächsten. Ohne lange zu überlegen, was der andere wohl denken mag. Ein Lächeln für die Frau an der Kasse oder den Busfahrer, ein von Herzen kommender Gruß für den Nachbarn, eine Rose für den Partner. All das sind Dinge, mit denen man Liebe lebt, Dankbarkeit zeigt und indem man sie weitergibt, noch mehr davon zurückbekommt. Wie oft fehlt den Menschen aber der Mut dazu? Aus Angst, man könnte sich lächerlich machen oder falsch verstanden werden? Unfreundlich zu sein oder zu streiten fällt häufig viel leichter. Dabei ist es spannender, das Schöne und Gute im anderen zu suchen, als ständig die Fehler zu finden.

Jeder Mensch ist ein großes und schönes Wunder. Denn jeder hat eine Seele in sich, die bedingungslose Liebe ist. Die Seele ist immer Glück, Zufriedenheit, sie ist das Gute in jedem Menschen.

Es gibt den Ausdruck, dass jemand eine Seele von Mensch sei. Das sind Menschen, denen es gelingt, ihre Seele nach außen schauen zu lassen. Geist und Körper sind in Einklang mit der Seele. Man sieht sie an und mag sie. Man kann gar nicht anders. Man schließt sie sofort ins Herz. Sie strahlen so viel Liebe, Dankbarkeit und Wärme aus, so viel Glück und Freude, so dass man sich augenblicklich gut fühlt. Bei Menschen mit Trisomie ist das besonders deutlich. Wie kaum sonst jemand

schaffen sie es, ihre Seele sprechen zu lassen. Wer da von behindert spricht, überschätzt den Verstand maßlos.

Und wer hat das nicht auch schon erlebt, dass man einen Musiker oder einen Autor, einen Maler besonders geschätzt hat, weil er solch wunderbare, anrührende Dinge geschaffen hat? Musik, die dem Zuhörer aus der Seele spricht. Geschichten, die die Gefühle genau treffen. Bilder, bei denen einem der Atem stockt.

Manchmal lernt man solche Menschen persönlich kennen und ist dann ganz erstaunt, wie ihnen dieses Kunstwerk gelang, woher ihre Inspiration kam. Sie wirken ganz anders, etwas weltfremd, vielleicht sogar überheblich. Was wir bei diesen Begegnungen erleben, ist ihr Geist, denn ihre Seele haben sie ganz tief in sich versteckt. Sie offenbart sich durch ihr Kunstwerk und zeigt, wie liebenswert und wertvoll dieser Mensch tatsächlich in seinem Inneren ist.

Dankbarkeit ist ein Gefühl der Liebe. Und Liebe ist das, was die Gesundheit stärkt. Negative Informationen wie Nörgelei, Jammern, Schimpfen, Klagen, Neid, Missgunst, Unzufriedenheit schwächen die Liebe. Wer so lebt, ist oft nur zu einer einzigen Sache liebenswürdig – und das sind die Krankheiten. Liebevoll nennt er sie „meine Krankheit“ und hält sie dadurch fest. Er macht sie sich zu Eigen. Besser wäre zu sagen „meine Gesundheit“ und „die Krankheit in mir“. Damit schafft man eine Distanz zur Krankheit, die es leichter macht, sie loszulassen. Das Klagen über die Gesundheit macht krank. Man programmiert sich damit völlig falsch. Die Gesundheit sorgt für das Wohlbefinden. Es sind die Krankheiten, die den Menschen schwächen und den Körper zerstören.

Es gibt hunderttausende Krankheiten, aber nur eine Gesundheit für jeden. Nur eine einzige. Und indem man ständig auf sie schimpft, macht man sie klein, tritt sie nieder, trampelt auf ihr herum und schwächt sie. Gedanken sind Informationen. Schneller als Lichtgeschwindigkeit. Sind sie zerstörerisch, so setzen sie die entsprechenden Blockaden, versperren Kommunikationswege, verhindern, dass der Körper richtig funktioniert. Welche Information gibt man, wenn man liebevoll von „meiner Krankheit“ spricht, aber zugleich auf die Gesundheit schimpft? Wer wird hier wohl gestärkt und unterstützt? Sitzen wir eigentlich gern auf dem Ast, den wir gerade selbst absägen? Der Gesundheit danken, auch wenn sie schwach ist, das ist der richtige Weg. Nur damit macht man sie stark.

Eine dreiunddreißigjährige Klientin von mir hat das für sich genau erkannt. Nachdem sie jahrelang Magen- und Darmbeschwerden gehabt, an Lymphstau gelitten und Panikattacken erlebt hatte, geht es ihr heute gut. Nur wenn sie manchmal an das Mobbing denkt, dem sie während ihrer Berufszeit ausgesetzt war, drohen die alten Beschwerden wiederzukommen. Mit dem neuen Denkmuster findet sie allerdings schnell wieder heraus. „Ich mag mein neues Leben“, sagt sie heute. „Ein Leben ohne große Ängste und Panik. Es ist so einfach, glücklich und ausgeglichen zu sein und damit gesund, wenn man nur ein bisschen an seinem Denken ändert. Ich mache mir einfach nicht mehr so viele Sorgen, weil ich jetzt weiß, dass es in meinen Händen und Gedanken liegt, und jeder alles selbst ändern kann.“

Wie sehr wird klar, wenn man weiß, dass die Dankbarkeit auf der körperlichen Ebene direkt mit dem

Immunsystem verbunden ist. Menschen, die viel jammern und klagen, oft unzufrieden sind, haben immer ein schwaches Immunsystem. Sie sind zum Beispiel viel anfälliger für Erkältungen als zufriedene Menschen. Nicht umsonst sagt man: „Ich habe die Nase voll“ oder „Ich habe einen dicken Hals“.

Menschen, die frisch verliebt sind, erkälten sich so gut wie nie. Sie sind glücklich und zufrieden und stärken damit ihr Immunsystem. Und das kann jeder. Es geht nicht darum, sich wieder frisch zu verlieben, das ist nur ein Beispiel für die Wirkung des Glücks. Dankbar zu sein, sich Freude zu machen, ist der Beginn des alltäglichen Glücks, nach dem sich alle sehnen. Man kann der Gesundheit danken. Jeden Tag. Vor allem, wenn man sich nicht so gut fühlt. Man dankt ihr einfach dafür, dass sie immer noch da ist, obwohl man so oft auf ihr herumgetrampelt ist und sie damit geschwächt hat.

Dieses „Danke“ sollte selbstverständlich werden wie das Zähneputzen. Man tut es oft, ohne dass es richtig bewusst wird. Es gehört zum Leben dazu. Und wenn man gerade Schwierigkeiten hat, dann sollte man einfach denken: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer.“

Das Leben geht so oder so vorüber. Wenn man unzufrieden ist und jammert, ist es schneller vorbei, wenn man dankbarer wird, lebt man länger. Wie lange es dauert – ob es ein glückliches ist oder nicht – das entscheidet jeder für sich. Will man gesund werden oder bleiben, muss man etwas dafür tun.

Oft schafft man sich ein Problem allein dadurch, dass man feststellt, man hat ein Problem. Auch hier wieder programmiert man sich durch den Gedanken und die Information selbst.

Ich habe in meinem Leben keine Probleme. Ich habe Schwierigkeiten. Nicht wenige. Aber ich versuche, sie ins Positive umzuwandeln. Es liegt an jedem selbst. Natürlich muss man auch erkennen, wenn sich einem Chancen bieten und sie ergreifen.

Oft schimpfen Menschen, weil sie angeblich keine Chancen haben, statt sie zu suchen und dann zu nutzen. Das erinnert mich immer an die Geschichte mit dem Mann, der Schiffbruch erleidet und im Meer ums Überleben kämpft. Er vertraut fest darauf, dass Gott ihn retten wird. Schließlich kommt ein Hubschrauber vorbei, der Pilot will ihn retten. „Nein“, lehnt der Mann ab. „Gott wird mich retten.“ Ein Boot kommt vorbei. Auch hier lehnt er Hilfe ab. „Gott rettet mich schon“, sagt er. Und auch, als ein Schiff kommt, lehnt er die Hilfe wieder ab. Schließlich ertrinkt er. Als er vor Gott steht, beschwert er sich bitterlich. „Ich habe mein ganzes Leben an dich geglaubt und war sicher, dass du mich retten würdest. Aber du hast mich im Stich gelassen.“ Und Gott schaut ihn verwundert an und antwortet ihm: „Du wolltest meine Hilfe nicht annehmen. Ich habe dir dreimal Hilfe geschickt“.

Man bekommt immer eine Chance, sein Leben zu verbessern. Es ist auch eine Frage der Sichtweise. Wie in der Geschichte von dem Mann, der zum Arzt geht und sagt: „Ach, Herr Doktor, ich bin fürchterlich krank. Mir tut wirklich alles weh.“ Er drückt mit dem Finger auf verschiedene Stellen seines Körpers und meint jedes Mal: „Hier tut es weh und hier und hier. Egal, wo ich drauf drücke, überall tut es weh.“ Sagt der Arzt: „Kein Wunder. Sie haben sich den Finger gebrochen.“

So ist es häufig. Menschen machen aus einer Mücke

einen Elefanten. Sie haben eine kleine Schwierigkeit und meinen, sie hätten ein Problem. Konfuzius soll gesagt haben: „Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel“.

Jeder klagt darüber, wie verrückt und schlecht die Welt geworden ist. Und keiner sieht dabei sich. Man selbst fühlt sich gut und in Ordnung. Die anderen sind schlecht, machen die falschen Dinge, zerstören die Welt. Wenn tatsächlich jeder so gut und fast fehlerfrei wäre, würde das nicht bedeuten, die Welt müsste ein Paradies sein? Bei sich im Kleinen anfangen, darauf kommt es an. Wer sich ändert, ändert die Welt!

Wie gut man dann auch mit Schwierigkeiten umzugehen lernt, hat eine vierzigjährige Schülerin von mir erfahren, als sie an einer Kreuzung, deren Vorfahrt sich geändert hatte, ein Stoppschild übersah. Sie stieß mit einem anderen Auto zusammen. „Sofort sah ich nach meinen Kindern, die hinten im Auto saßen. Ihnen war Gott sei Dank nichts passiert“, erinnert sie sich. „Daraufhin ging ich zu dem angefahrenen Pkw – auch dieser Frau war nichts passiert. Beide Pkws hatten Totalschaden. Zu meiner eigenen Überraschung blieb ich völlig ruhig und klar. Ich war einfach nur glücklich und unendlich dankbar, dass niemand Schaden erlitt.“

Chancen erkannte diese Frau, wann immer sie sie geboten bekam. Und sie bekam viele. Als ihre Mutter die Diagnose Darmkrebs erhielt, nahm sie die Gelegenheit wahr, ihr zu helfen. Auch wenn sie selbst noch in der Ausbildung war, begann sie bereits, Energie zu senden. Mit viel Erfolg. Der Skepsis ihrer Schwester begegnete sie gelassen, obwohl diese recht aggressiv vorging. Statt „zurückzuschießen“ ging sie in Vergebung.

Und tatsächlich gab es keine Schwierigkeiten mehr mit der Schwester.

Während des Seminars lud eine andere Teilnehmerin sie und die Kinder während der Ferien zu sich ein, was ihr einen Urlaub ermöglichte, den sie sich sonst nie hätte leisten können. Und schließlich bekam sie von einer Biosens, die sie durch ihre Freundin bis dahin lediglich telefonisch kannte, sogar eine finanzielle Unterstützung für das nächste Seminar. Damit nicht genug – als das nächste Seminar anstand, sie die Kinder aber nicht zu ihrer Mutter geben konnte, weil diese zur Operation ins Krankenhaus musste, bekam sie von einer Freundin das Angebot, sich um die Kinder zu kümmern. „An all diesen Begebenheiten erkennt man, wie Gott uns beisteht und Hilfe oft von ganz unerwarteter Seite zuteilwerden lässt“, meinte sie in der Rückschau. „Wir müssen es nur zulassen und lernen, das Positive auch in weniger schönen Situationen zu erkennen.“

Ich habe die Dankbarkeit sehr früh verstanden. Mit vierzehn hörte ich zufällig, wie sich mein Arzt mit einer Schwester über mich und meine zwei Freunde, mit denen ich zusammen das Krankenzimmer teilte, im Krankenhaus unterhielt. Er meinte, wir würden wohl alle drei unseren achtzehnten Geburtstag nicht erleben. Ich war damals wie gelähmt vor Angst und traute mich tagelang nicht einzuschlafen. Ich hatte Panik, nicht mehr aufzuwachen. Diese Vorhersage hat sich für mich Gott sei Dank nicht erfüllt. Meine zwei Freunde dagegen erreichten tatsächlich nicht ihr 18. Lebensjahr. Damals begann ich, mich spontan zu bedanken. Abends für den Tag, egal, wie er war, ob es regnete oder die Sonne schien, ob ich schlimme

Schmerzen hatte oder nicht. Morgens dafür, dass ich aufwachen durfte. Ich bin mir heute sicher, dass meine Dankbarkeit mir mein Leben rettete. Sie trug dazu bei, dass ich heute gesund bin.

Die tieferen Zusammenhänge erkannte ich erst als Erwachsener, als ich begann, diese Erlebnisse zu hinterfragen. Als Kind handelte ich intuitiv, aus dem Herzen heraus, ohne viel zu überlegen, so wie Kinder meistens handeln. Als schwerkrankes Kind fängt man an, ganz anders zu denken und das Leben zu schätzen. Das Gleiche beobachte ich bei krebserkrankten Kindern, die als Klienten zu mir kommen. Sie haben eine ganz andere Sicht auf das Leben als die Erwachsenen – sie schätzen ihr Leben. Die Erwachsenen, die gerade oft Kindern gegenüber so tun, als ob sie alles besser wüssten, können sehr viel von der Weisheit kranker Kinder lernen. Betroffene Eltern sind immer wieder von den Lebensansichten ihrer Kinder tief berührt und von ihrer Art, ihr Schicksal anzunehmen. Die Kinder haben trotz Verzicht, Schmerz und Trennung mehr Freude am Leben, auch wenn es ihnen nicht gut geht. Sie freuen sich schon, wenn sie kurze Zeit keine Schmerzen haben. Jede Kleinigkeit, jede positive Veränderung im Alltag ist für sie bewundernswert. Sie sind im Hier und Heute dankbar.

Krankheit ist immer eine Chance, etwas im Leben zu verändern und sich der wirklich wichtigen Dinge bewusst zu werden. Solange die üblichen negativen Gedanken im Kopf sind, kann keine Einsicht kommen. Der Mensch beschränkt sich. Er kann nicht sehen, dass er gesund und glücklich werden kann, wenn er die Chancen nutzt, die ihm geboten werden. Nicht umsonst steht in der Bibel: „Wer Ohren hat, der höre.“

Die Dankbarkeit ist der Zucker, mit dem man sich aus sauren Zitronen süße Limonade machen kann. Wann immer man unzufrieden wird, sollte man stutzig werden und sich daran erinnern: Unzufriedenheit ist Undankbarkeit.

Eine Schülerin erzählte mir von einer schlaflosen Nacht, in der sie sich von einer Seite auf die andere wälzte. Sie fand keine Ruhe, wurde immer unzufriedener, je näher die Zeit zum Aufstehen rückte. Schließlich änderte sie ihr Denken. Sie begann, sich zu bedanken. Dafür, dass sie im Bett liegen durfte, während andere arbeiten mussten. Dafür, dass sie ein Zuhause und ein Bett hatte. Dafür, dass sie in einer friedlichen Nacht im Bett lag, obwohl anderswo Menschen in Panik und Angst waren, weil der Krieg tobte. Sie wurde immer dankbarer und schlief schließlich ein. Zu mir meinte sie am nächsten Tag nur: „Ich hoffe, beim nächsten Mal fällt mir die Dankbarkeit früher ein. Gott sei Dank ist sie mir immerhin gegen halb vier eingefallen und nicht erst gegen halb sieben.“

Eine Sache der Sichtweise. Selbst wenn man in einer Situation nichts Gutes mehr sehen kann, kann man immer noch sagen: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer.“ Denn schlimmer kann es immer kommen.

Ein Kollege hatte einen Klienten, der nach einem Unfall von der Hüfte abwärts gelähmt war. Hoffnungslos und resigniert lag er im Krankenhaus. Bis er eines Tages einen Zimmernachbarn bekam, der ab der Halswirbelsäule abwärts querschnittsgelähmt war. Er konnte nicht einmal mehr einen Finger bewegen. Das rückte seine Situation in ein anderes Licht. Der Mann erkannte, wie gut er es noch getroffen hatte.

„Ich kann noch allein essen und mich am Kopf kratzen“, sagte er erschüttert.

Wie oft meinen Menschen, sie säßen in einer Sackgasse fest oder in einem Teufelskreis. Doch es gibt immer einen Ausweg. Ich war etwa elf Jahre alt, als ich zu meinem Vater sagte: „Ich fühle mich wie in einer Sackgasse.“ Mein Vater sah mich an und meinte: „Junge, es gibt keine Sackgasse. Die Menschen haben sich das ausgedacht und sperren sich selbst darin ein. Aus jeder Sackgasse gibt es mindestens einen Ausweg. Du musst ihn nur finden.“

Heute bin ich überzeugt, dass es sogar zwei Auswege gibt. Der erste ist der Satz: „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer“. Allein dadurch beginnt man anders zu denken, kommt auf andere Gedanken, fängt an, die Situation mit anderen Augen zu betrachten. Egal, ob man in einer Sackgasse oder einem tiefen Loch zu sitzen glaubt. Dann sitze ich nicht mehr ganz unten, bin schon ein Stück herausgeklettert und damit näher am eigentlichen – und damit dem zweiten – Ausgang. Die Dankbarkeit erweitert den Bewusstseinshorizont.

Richtig schwer, dankbar zu sein, wird es, wenn man unter Depressionen leidet. Dann hilft die Natur. Gehen Sie hinaus, schöpfen Sie Kraft in der Natur. Natur enthält viel Liebe. Sie ist überall, in den Bäumen, Wiesen und Feldern, Flüssen, Seen, in den Bergen und der Sonne. Wenn die Sonne unter- oder wenn sie aufgeht, gibt sie besonders viel Kraft. Und wenn auch der Körper schmerzt, darf man nicht sitzen bleiben. Leben ist Bewegung, Energie ist Bewegung. Man kann ins Freie gehen, einen Baum umarmen, ihn um Kraft und Liebe bitten und darum, dass er Schmerzen und Angst nimmt.

Das ist nicht albern. Denken Sie nach. Wir wissen, dass wir Teil der Natur sind. Wir müssen lernen, wieder mit ihr in Kontakt zu treten. Dadurch bringen wir uns in Einklang.

Manche Menschen ärgern sich, weil ich auf die Frage, wie es mir geht, immer antworte: „Gut“. Sie glauben nicht, dass das sein kann. Aber natürlich kann das sein. Wenn ich mir nur überlege, wie manche Menschen leiden, kann ich doch nicht klagen. Selbst wenn es nicht so gut läuft – es geht mir trotzdem gut. Der Mensch macht sich das Leben selbst zur Hölle, wenn er immer das Negative wie ein Schwamm aufsaugt, wenn er sich in seinem Elend suhlt. Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, ist meine Antwort allein bereits eine Information. Eine, die sich direkt auf mich auswirkt. Und damit auf meine Gesundheit. Und sie lautet immer gleich: „Gut“.