



Am Abend dankbar auf den Tag schauen und sich mit einem Gefühl des inneren Friedens in Gottes Hände fallen lassen.

Foto: iStock/vernonwiley

# Spiritualität der Dankbarkeit

**Dankbarkeit ist mehr als eine Gesinnung. Sie ist eine Grundhaltung des Menschen.**

Für den römischen Philosophen Cicero ist die Dankbarkeit die wichtigste Eigenschaft des Menschen. Undankbarkeit ist für ihn ein Verstoß gegen die Menschlichkeit (humanitas). Denn es gehört zum Wesen des Menschen, dass er sich als Geschöpf versteht und sich Gott verdankt. Die deutsche Sprache versteht die Dankbarkeit ähnlich. Denn „danken“ kommt von „denken“. Wer richtig denkt, der ist auch dankbar. Raymond Saint-Jean nennt die Dankbarkeit „das Gedächtnis des Herzens“. Der Dankbare denkt mit dem Herzen. Er nimmt wahr, was ihm täglich

geschenkt wird. Der Undankbare ist kein wirklicher Mensch. Er denkt nicht, sondern er vergisst, was ihm täglich geschenkt wird. Daher hat der römische Philosoph Cicero die Undankbarkeit als Vergessen bezeichnet. Und viele Denker haben die Undankbarkeit als eine der elementarsten Sünden bezeichnet. Der Talmud sagt, Undank sei schlimmer als Diebstahl. Und Johann Wolfgang von Goethe meint: „Der Undank ist immer eine Art Schwäche. Ich habe nie gesehen, dass tüchtige Menschen undankbar gewesen wären.“ Dankbarkeit macht also den Menschen aus.

## Heilsame Haltung

Für Cicero ist die Dankbarkeit die Mutter aller Tugenden. Und für den anderen römischen Philosophen Seneca ist die Undankbar-

keit die Wurzel aller Verfehlungen und Vergehen. Gerade für ältere Menschen ist die Dankbarkeit eine heilsame Haltung. Hermann Hesse meint einmal, es gebe nichts Schöneres, als dankbar im Erinnerungsbuch seines Lebens zu lesen. Cicero spricht ähnlich vom dankbaren Gedenken, von der „grata memoria“. Wenn ich dankbar auf mein Leben schaue, dann entdecke ich all das Wertvolle in meinem Leben. Ich entdecke mit Maria, was Gott Großes an mir getan hat. Auch das, was in der Vergangenheit schwer war, kann ich heute dankbar anschauen. Ich erkenne, dass Gott mich durch die Krisen und Schwierigkeiten hindurch zu dem gemacht hat, der ich heute bin.

Dankbarkeit verwandelt unsere innere Stimmung. Br. David Steindl-Rast hat das erkannt. Er sagt: „Ich bin nicht dankbar, weil ich glücklich bin, sondern ich bin glücklich, weil ich dankbar bin. Die Dankbarkeit erzeugt in mir ein Gefühl von Frieden, von Einklang mit mir selbst und von Glück.“ Die Verwandlung seiner inneren Stimmung durch die Dankbarkeit kennt auch Albert Schweitzer. Er gibt uns den Rat: „Wenn du dich schwach und matt und unglücklich fühlst, fang an zu danken, damit es besser mit dir werde.“ Wenn ich mein Leben mit Dankbarkeit anschau, wird sich das Dunkle erhellen

und das Bittere wird einen angenehmen Geschmack bekommen. Die Dankbarkeit bewahrt mich vor Kleinmut und Verbitterung und bringt mich Gott näher. Von dem humorvollen Heiligen Philipp Neri wird berichtet, dass er folgendes Abendgebet sprach: „Herr, ich danke Dir, dass heute die Dinge nicht so gelaufen sind, wie ich wollte, sondern wie Du wolltest.“ Wer mit dieser Haltung der Dankbarkeit auf den vergangenen Tag schaut, der ärgert sich nicht, sondern für den wird alles zu einer Quelle der Freude und des Friedens.

## Dankbar auf den Tag sehen

Ich erlebe viele Menschen, die am Abend ständig denken: „Hätte ich mich doch anders entschieden. Wäre ich doch im Gespräch mit meinem Sohn, mit meiner Tochter achtsamer und freundlicher gewesen.“ Vor lauter „hätte“ und „wäre“ kommen sie nicht zur Ruhe. Da wäre es gut, mit Dankbarkeit auf den vergangenen Tag zu schauen. Den Tag kann ich nicht mehr ändern. Er ist vorbei. Aber wenn ich dankbar auf den Tag schaue, kann ich mich mit einem Gefühl des inneren Friedens in Gottes Hände fallen lassen. Es gibt am Abend immer etwas, wofür ich danken kann: für meine Gesundheit, für das, was ich heute geschafft habe, für eine

gute Begegnung, ein fruchtbares Gespräch, einen freundlichen Blick, für die Schönheit der Natur. Und ich kann auch danken für das, was nicht optimal gelaufen ist. Die Dankbarkeit gründet auf dem Vertrauen, dass Gott auch das nicht optimal geführte Gespräch, die nicht durchdachte Entscheidung in Segen verwandeln kann. Dann höre ich auf, den Tag zu bewerten. Ich halte ihn dankbar Gott hin, im Vertrau-

THEMA DIESER  
AUSGABE:

Dankbarkeit

en, dass er alles, was war – die gesagten und die ungesagten Worte, die Entscheidungen, die Gespräche und Begegnungen –, in Segen verwandelt.

Das schönste Dankgebet, das wir sprechen können, ist das Magnificat, das Maria in der Begegnung mit Elisabeth angestimmt hat. Mit Maria danken wir Gott, dass Gott Großes an uns getan hat und dass er gnädig, voller Liebe auf uns schaut und uns mit seinem Segen begleitet.

Anselm Grün  
moment@dibk.at

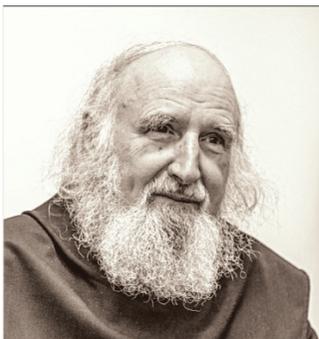


Foto: Weingartner

**P. Anselm Grün** zählt zu den herausragenden spirituellen Autoren der Gegenwart. Mehr als 300 Bücher sind vom Benediktinerpater erschienen, der in der Abtei Münsterschwarzach lebt.

# Loben, preisen, sich freuen

**Dankbarkeit zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. Sie bedeutet loben, preisen und sich freuen.**

Der biblische Mensch dankt hauptsächlich Gott für seine Nähe und seine Hilfe. Er dankt mit Worten, ab und zu auch mit einem Dankopfer oder einer Wallfahrt und schließt so ein Ereignis ab“, sagt Franz Troyer, Leiter der Bibelpastoral der Diözese Innsbruck und Pfarrer in Allerheiligen-Kranebitten. Hier einige Beispiele: Nachdem Hanna unerwartet doch noch ein Kind bekommt, dankt sie Gott in einem langen Lobgebet (1 Sam 2). König David singt dem Herrn ein Danklied, weil ihn dieser aus der Gewalt seiner Feinde und aus der Hand König Sauls errettet hat (2 Sam 22). Der Engel Raphael begleitet den jungen Tobias auf einer langen Reise. Am Ende gibt er sich als Engel zu erkennen und fordert Tobias und seine Eltern auf, Gott für die wunderbaren Ereignisse zu danken (Tob 12). Die Weisheitsliteratur schaut hinter die Kulissen und kann nicht anders, als Gott als Ursprung und Ziel allen Lebens zu loben und ihm zu danken (z.B. Sir 51). Die Psalmen benennen Leid und Not und laden trotzdem zu Lob und Dank für Gottes Gnade, Schöpfung, Gaben, Segen, Rettung und Befreiung ein.

## Jesus als Vorbild

Auffallend ist, wie oft Jesus in der Bibel als dankbarer Mensch beschrieben wird. Vor der Brotvermehrung nimmt er die sieben Brote und spricht ein Dankgebet (Mk 8). Auch beim letzten Abendmahl dankt er, bevor er den Kelch an die Jünger weitergibt (Mk 14). „Die Adresse des Dankes ist für

Jesus sein Vater im Himmel: „Ich preise dich Vater, Herr des Himmels und der Erde“ (Mt 11)“, stellt Troyer fest.

Das Neue Testament schildert neben dem dankbaren Jesus ausführlich die Dankbarkeit des Apostels Paulus. „Der gebildete Pharisäer Paulus beginnt die meisten Briefe – wie es damals üblich war – mit einem Dank. Er dankt für alles, was in der Gemeinde in Rom, Korinth oder Philippianer-Gemeinschaft, Hilfsbereitschaft und Offenheit für Gott möglich ist. Paulus weiß, dass Dank wichtig ist und wie ein Türöffner auch mithilft, dass andere Anliegen in seinen Briefen und sogar scharfe Kritik richtig verstanden werden“, führt Troyer aus.

## Danken fördert Beziehung

Das Lukasevangelium schildert, dass Jesus zehn Aussätzige heilt, aber von diesen nur einer zu Jesus zurückkehrt und ihm dankt (Lk 17). Dieser ist ausgerechnet ein Ausländer, ein Fremder, ein Samariter. Die anderen vergessen den ausdrücklichen Dank, was Jesus zu Recht verwundert. „Dieses Beispiel zeigt, dass undankbare Menschen die ihnen geschenkten Beziehungen zerstören. Sie trampeln auf diesen herum und machen vieles kaputt. – Wie geht es Ihnen mit Menschen, die nie Danke sagen?“, gibt Troyer zu bedenken und verweist auf das Sprichwort: „Nicht Glück führt zur Dankbarkeit, sondern Dankbarkeit führt zum Glück.“ Denken und Danken unterscheiden sich nur durch einen Buchstaben: „Das ist kein Zufall. Ein dankbarer Mensch denkt weiter und sieht größere Zusammenhänge. Nicht ohne Grund heißt in der Bibel die hl. Messe Eucharistie, d.h. Dankfeier“, so Troyer.

Daniela Pfennig  
daniela@pfennig.at



Ein halbes Jahr nach dem Unfall ging Lukas Müller zwar auf Krücken aus dem Reha-Zentrum (im Bild mit seinem Neffen Felix), doch die meiste Zeit ist er auf den Rollstuhl angewiesen. Fotos: Müller

# In nur einer Sekunde kann sich alles ändern

**Trotz seines schweren Unfalls hat der Skispringer Lukas Müller seine positive Einstellung zum Leben nicht verloren.**

Lukas Müller hatte eine steile Karriere als Skispringer vor sich: Mit 16 Juniorenweltmeister, bei seiner ersten Vierschanzentournee sprang er 2009 auf Platz sechs, vor Stars wie Gregor Schlierenzauer und Noriaki Kasai. Er war beruflich auf einem Höhenflug, als seine Karriere von einer Sekunde auf die andere plötzlich beendet wurde. Am 13. Jänner 2016 beim Einspringen für die Heim-WM am Kulm knallt er mit 120 km/h auf den eisigen Boden, bricht sich den sechsten und siebten Halswirbel. Er ist inkomplett querschnittsgelähmt, das heißt, dass die Möglichkeit besteht, dass gewisse Körperfunktionen wiederkehren. Dafür trainiert er hart, wie früher, nur sind die Fortschritte heute mini-

mal. Doch der 25-Jährige ist eine Kämpfervatur und hat trotz seines Schicksalsschlages seine positive Einstellung nicht verloren.

*Wie geht es dir jetzt, eineinhalb Jahre nach deinem Unfall?*

**Lukas Müller:** Eigentlich hat sich alles recht gut entwickelt. Ich habe gerade meine Ausbildung zum staatlich geprüften Vermögensberater beendet. Mit einer Querschnittslähmung ist es immer ein Auf und Ab, man muss jeden Tag viel an sich arbeiten.

*Was empfindest du für das Skispringen mittlerweile?*

**Lukas Müller:** Ich würde in ferner Zukunft gerne junge Skispringer trainieren. Man bleibt immer Skispringer, auch wenn man nicht mehr springt. Der Unfall war Berufsrisiko, ich hatte bei diesem Sprung eben Pech.

*Wer oder was gab dir die Kraft, nicht aufzugeben?*

**Lukas Müller:** Ich habe als Sportler schon früh gelernt, mit Erfolg und Misserfolg umzugehen. Meine Familie hat mir viel Kraft gegeben, ebenso meine

Skisprung-Kollegen. Von der Anteilnahme der Öffentlichkeit war ich überaus positiv überrascht. Als mir Stefan Kraft (Weltmeister und Weltrekordhalter im Skisprung) im Fernsehen seine Bronzemedaille der Skiflug-WM widmete, war ich sehr berührt.

*Wie wünschst du dir von deinen Mitmenschen behandelt zu werden?*

**Lukas Müller:** Es ist mir wichtig, dass die Menschen mich immer noch als dieselbe Person sehen, ich bin jetzt zwar im Rollstuhl, aber ich bin immer noch derselbe. Ich muss meinen Mitmenschen entgegenkommen, die Barriere brechen, zeigen, dass man mich ganz normal behandeln kann.

*Hat sich dein Denken im Bezug auf Dankbarkeit seit dem Unfall verändert?*

**Lukas Müller:** Ich habe viel gelernt durch den Unfall. Wenn man gesund ist, hat man tausend Wünsche, wenn man krank ist, nur einen. Wenn ich Leute sehe, die sich wegen Lappalien streiten, denke ich mir: „Man muss sich darauf besinnen, dass sich alles innerhalb einer einzigen Sekunde ändern kann.“ Sobald man ein gesundheitliches Problem hat, minimieren sich alle anderen. Ich habe gelernt, das Glas halbvoll zu sehen, ich hätte mir auch den ersten oder zweiten Wirbel brechen oder im schlimmsten Fall tot sein können. Stattdessen darf ich heute hier sitzen.

Das Interview führte  
Isabella Oberortner.  
isabella.oberortner@gmail.com



**Lukas Müller während seiner aktiven Karriere und in seinem Element: dem Fliegen.**



**Jesus wird in der Bibel sehr oft als dankbarer Mensch beschrieben. Auch beim letzten Abendmahl dankte er, bevor er den Kelch weitergab.**  
Foto: iStock/Avalon\_Studio



Moment

28. Juli 2017 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber:  
Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;  
Medieninhaber (Verleger):  
Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;  
Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer.  
Redaktion: Karin Bauer, Heike Fink, Anselm Grün, Walter Hölbling, Claudia Höckner-Pernkopf, Christa Hofer, Wolfgang Kumpfmüller, Isabella Oberortner,  
Daniela Pfennig, Kurt Sonneck.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer.  
Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,  
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@idibk.at



# Dankbarkeit empfinden: für Frieden und Chancen

**Für was in Ihrem Leben sind Sie dankbar und warum? Diese Frage stellen wir unseren Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern.**

**Sr. Barbara Grundschober:** Schon in jungen Jahren habe Sr. Barbara Grundschober den Wunsch verspürt, ihr Leben Gott und den Menschen zu weihen. „Ich bin dem Herrn für meine Berufung sehr dankbar“, erzählt die 54-jährige Ordensfrau. Gemeinsam mit ihren sechs Geschwistern ist sie am elterlichen Bauernhof im Weinviertel aufgewachsen. Die Zeit in der Jungschar und beim Kirchenchor weckte ihre Leidenschaft für den kirchlichen Dienst. „Mit 18 Jahren ging ich dann nach Wien und begann meine Ausbildung am Seminar für kirchliche Berufe“, erinnert sich Sr. Barbara. In dieser Zeit habe sie Ordensmänner und -frauen kennengelernt, die ihr im Glauben ein großes Vorbild waren. „Tiefen inneren Frieden verspürte ich erst, als ich mit 22 Jahren in den Orden der Eucharistie-Schwester eingetreten bin.“ Heute leitet sie als Pfarrassistentin die Pfarre Waidring.



**Dankbar für Unterstützung**

**Gottfried Plahl:** 93 Jahre alt und sehr dankbar: Der 1923 in Kitzbühel geborene Gottfried Plahl war bis zu seiner Pensionierung praktischer Arzt. Ermöglicht haben ihm Ausbildung und Studium seine Eltern, wofür er ihnen noch bis heute dankbar ist: „Ich habe ab meinem zehnten Lebensjahr

in Innsbruck gelebt und bin dort zur Schule gegangen; meine Eltern sind in Kitzbühel geblieben.“



Mutter und Vater hätten ihn in dieser Zeit bestärkt und motiviert, seinen Weg zu gehen. „Die Mutter hat mich regelmäßig besucht, mein Vater war selbst Arzt und hat damit meinem Leben eine Richtung gegeben. Er musste viel arbeiten und war trotzdem telefonisch immer für mich da!“ Dann kam der Krieg. Plahl musste die Ausbildung unterbrechen und als Soldat an die Front. Erst nach Kriegsende folgten dann das lange ersehnte Studium, der Dokortitel und viele erfüllte Jahre als Arzt in Salzburg.

**Marianne Hengl, Obfrau von RollOn Austria:** „Immer wieder sitze ich ganz alleine an einem Platz in der Natur, wo ich mich wohl fühle. Denke nach über mein Dasein und betrachte mit einem Lächeln meine schwerbehinderten Körper. Vor vielen Jahren, ich war ungefähr 18 Jahre, habe ich mit Gott gehadert wegen meiner schweren Lebensaufgabe. Schlussendlich habe ich mich mit ihm dann wieder versöhnt und ihn gebeten, er möge mir wenigstens einige Chancen schenken, um aus meinem Leben etwas Gutes zu machen. Diese habe ich zuhauf bekommen und darüber bin ich jeden Tag dankbar. Meine schwere Behinderung hat mich in der Vergangenheit oft in die Knie gezwungen. Doch heute sehe



ich meine Behinderung auch als Chance, auch wenn das manche Menschen nicht verstehen können.“

**Reinhard Mayr, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Raiffeisen-Landesbank Tirol AG:** „Dankbarkeit ist für mich eine Lebenseinstellung. Mir ist bewusst, dass ich es im Leben außerordentlich gut getroffen habe: Ich habe eine wunderbare Familie, inspirierende Freunde, motivierte Kollegen und einen Beruf, den ich liebe. Außerdem lebe ich an einem der schönsten und wohlhabendsten Orte auf dieser Welt. Besonders dankbar bin ich für den Rückhalt, den ich in meiner Familie erfahre. Hier tanke ich Kraft und erlebe die Momente des größten Glücks. Meine Frau ist mir Partnerin und engste Beraterin. Ihr verdanke ich, die Weichen für viele Entscheidungen im Leben richtig gestellt zu haben. Meine Arbeit bringt es mit sich, dass ich täglich Menschen begegne, die mich bereichern, seien es Mitarbeiter oder Kunden. Auch dafür bin ich dankbar.“



**Dankbar für Freundlichkeit**

**Manar Qasimataha flüchtete mit ihrem Mann und ihren drei Kindern aus Syrien:** „Ich bin dankbar für den Frieden und die Sicherheit, welche meine Familie jetzt erfährt. Dass wir nicht mehr jeden Tag Angst vor Bomben und neuen Angriffen haben müssen, sondern meine Kinder jetzt eine gewaltfreie Kindheit erleben dürfen. Ich bin froh, dass wir die Flucht überstanden haben, welche lange und mit vielen Hürden gepflastert war. Wir sind allen

Österreicherinnen und Österreichern dankbar, die uns geholfen haben. Wir lernten so viele nette und freundliche Leute hier kennen, die uns immer unterstützt haben. So viel Menschlichkeit zu erfahren, ist ein wunderbares Gefühl. Wir haben gute Chancen auf eine bessere Zukunft, dafür bin ich unendlich dankbar.“



**Florian Mair, Schüler:** „Ich bin dankbar, dass ich Freunde und Familie habe, und dafür, dass wir alle gesund sind. Ich bin meiner Mama dankbar, für das Familienleben, das wir leben, den Zusammenhalt, den ich erfahre, die Werte und Grundhaltung, die sie mir beigebracht hat. Meinen älteren Schwestern möchte ich auch danken, unter anderem dafür, dass sie immer für mich da sind. Ich weiß es auch sehr zu schätzen, in diesem Land aufzuwachsen. In einem Land, in dem kein Krieg herrscht, in dem wir alle relativ friedlich zusammenleben. Und dass ich die Möglichkeit auf Bildung habe, welche mir die Chance bietet, vieles zu erreichen. Dafür kann ich niemandem im Speziellen dankbar sein, aber ich weiß, dass es ein Privileg ist, welches nicht vielen zuteil wird.“



Die Fragen stellten: Karin Bauer, Heike Fink, Claudia Höckner-Pernkopf, Isabella Oberortner, Daniela Pfennig und Kurt Sonneck. [moment@dibk.at](mailto:moment@dibk.at)

## ZITATE

## Gedanken über die Dankbarkeit

\* Was ist vergesslicher als Dankbarkeit? (Friedrich Schiller)

\* Dankbarkeit ist der Himmel selber, und es könnte kein Himmel sein, gäbe es die Dankbarkeit nicht. (William Blake)

\* Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist. (Dietrich Bonhoeffer)

\* Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister. (Christian Morgenstern)

\* Die eigentliche Anspruchslosigkeit ist nichts anderes als der demütige, kindliche Sinn, dem, wie Christus selbst sagt, das Himmelreich gehört, der keiner Verdienste sich bewusst ist, aber ein inniges Danke hat für jede Gabe, jedes Zeichen der Liebe. (Jeremias Gotthelf)

\* Freut euch allezeit. Sagt Dank in Verbindung mit allem. (1. Thessalonicher 5:16, 18)

\* In jede hohe Freude mischt sich eine Empfindung der Dankbarkeit. (Marie von Ebner-Eschenbach)

\* Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. (Francis Bacon)

\* Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast. (Marc Aurel)

\* Die Dankbarkeit übersieht das Schlechte nicht. Aber sie ist auch nicht darauf fixiert, sie sieht in dieser oft genug unvollkommenen Welt doch das Gute, das uns täglich begegnet... Wir sind dankbar, dass wir jeden Tag gesund aufstehen dürfen, dass wir atmen, dass wir ganz wir selbst sind, dass wir Menschen begegnen, die uns achten. (Anselm Grün)

\* Wen die Dankbarkeit geniert, Der ist übel dran; Denke, wer dich erst geführt, Wer für dich getan! (Johann Wolfgang von Goethe)

\* Danke doch lieber für das, was du bekommen hast; auf das andere warte und freue dich, dass du noch nicht alles hast. (Seneca)

Zusammengestellt von Claudia Höckner-Pernkopf und Kurt Sonneck. [moment@dibk.at](mailto:moment@dibk.at)

## TIPPS UND TERMINE

## Sommertage mit Sinn, Sprache des Friedens

**Innsbruck.** „Den Sinn im Leben entdecken“ ist der Titel eines Vortrags der Logotherapeutin Inge Patsch am 1. September im Haus der Begegnung in Innsbruck. Der Eintritt zum Vortrag, der aus Anlass des 20. Todestags von Viktor Frankl stattfindet, ist frei.

**Stams.** „Danken für die Jahre mit dir“: Unter diesem Motto steht eine Dankesfeier am 3. September, zu der alle eingeladen sind, die heuer ein Ehejubiläum feiern oder für die gemeinsam verbrachten Jahre danken wollen. Beginn ist um 14.30 Uhr mit einem Festgottesdienst mit Erneuerung des Trauversprechens. Anschließend Agape und die Möglichkeit zur Besichtigung des Stiftes Stams. Die Chorwerkstatt Telfs gestaltet den Gottesdienst und die anschließende Agape musikalisch. Anmeldung im Familienreferat der Diözese Innsbruck, Tel. 0512/2230-

4301. E-Mail: [familienreferat@dibk.at](mailto:familienreferat@dibk.at)

**Wörgl.** „Du verstehst mich einfach nicht!“ Gespräche mit anderen führen manchmal zu Missverständnissen. Am 21. September spricht Bildungsmanagerin und Kommunikationsberaterin Barbara Gampl im Tagungshaus Wörgl zum Thema „Die Sprache des Friedens. Eine Einführung in die gewaltfreie Kommunikation“. Beginn: 19 Uhr, der Eintritt ist frei. Weitere Informationen unter: [info@tagungshaus.at](mailto:info@tagungshaus.at)

**Salzburg.** In unserer schnelllebigen Zeit fällt überlegtes Handeln oft dem Tempo und der Betriebsamkeit zum Opfer. Besonnenheit – Gelassenheit – Achtsamkeit: Sie als Kraftquellen wiederzuentdecken und zu kultivieren, führt zu innerer Ruhe. Gelegenheit dazu bieten die „Sommertage mit Sinn.

Besonnen – gelassen – achtsam“ in St. Virgil Salzburg. Vom 31. Juli bis 3. September gibt es Zeit, sich mit dem eigenen Lebensweg zu beschäftigen. Referenten sind Cornelia Petutschnig und Hubert Klingenberg. Anmeldung bis 10. August. Infos unter [www.virgil.at](http://www.virgil.at) und [anmeldung@virgil.at](mailto:anmeldung@virgil.at)

**Wörgl.** Im Kurs „Zeit für Stille“ bietet das Tagungshaus Wörgl ab 25. September die Möglichkeit, in Formen der christlichen Kontemplation nach P. Franz Jalics SJ einzutauchen. Der inneren Ruhe Raum geben, verweilen, lauschen, schauen und frei werden für das Hören auf Gott in uns bis zum stillen Beten des Namens Jesu. Der Kurs findet im Tagungshaus statt. Mitzubringen: Socken, Decke und falls vorhanden Meditationskissen. Informationen zum Kurs und den Terminen unter der E-Mail [info@tagungshaus.at](mailto:info@tagungshaus.at)



Innere Ruhe finden und ihr Raum geben. Foto: iStock/valio84st



Dankbarkeit wird ganz konkret im Hier und Jetzt erlebt. Foto: iStock/GlobalStock

# Das Heilsame der Dankbarkeit

**Eine tiefgehende Haltung der Dankbarkeit ist ein Geschenk und kann intensiviert werden, sagt die Theologin Christa Sommerer, Krankenhausseelsorgerin in Hochzirl.**

*Wie beschreiben Sie den Zusammenhang von Dankbarkeit und Gesundheit?*

**Christa Sommerer:** Unser Gesundheitsbegriff sieht den Menschen als Ganzes. Er ist eine

Einheit von Körper, Geist und Seele. Je mehr er ein Wohlfühlen auf allen Ebenen erlebt, desto förderlicher ist es für seinen Genesungsprozess bzw. für das Bewältigen seiner Erkrankung. Wir wissen, dass Gefühle gesundheitsförderliche biologische Auswirkungen haben. Die Seele ist ein Teil dessen und kann genährt sein von Dankbarkeit, innerem Frieden und einer Aussöhnung mit dem eigenen Schicksal. Es ist ein Achtsamsein für das Gute und eine Wertschätzung des Guten im eigenen Leben. Das kann auch heißen, dankbar zu schauen, was

trotz Erkrankung noch möglich ist, womit man gut umgehen kann, oder wahrnehmen, was gerade Kraft und Freude gibt. Das können kleine Dinge wie ein gutes Essen, Musik oder ein Besuch sein.

*Dankbarkeit manifestiert sich konkret?*

**Christa Sommerer:** Ja, Dankbarkeit wird sehr konkret im Hier und Jetzt erlebt. Die tiefe Dankbarkeit für das eigene Leben ist quasi eine Summe von Schnapsschüssen, Erinnerungen konkreter Erlebnisse und Begegnungen. Daraus kann eine tiefe Lebenszufriedenheit erwachsen. Letztlich bin ich dankbar für das Geschenk meines Lebens.

*Kann man hier unterstützend wirken?*

**Christa Sommerer:** Ja, aber man muss Betroffenen Zeit und Raum geben. Sie müssen aussprechen dürfen, wie sie sich fühlen, z. B. dass sie Wut, Trauer, Schmerz oder Ohnmacht empfinden. Erst dann kann eine Frage nach dem, was guttun könnte, folgen. Es ist eine achtsame Ressourcenarbeit, die in die Kraft führen kann. Dann entsteht Ver-

trauen, Hoffnung und der Zugang zu den eigenen Kraftquellen. Zum Beispiel hatten wir einmal ein Flötenkonzert in der Kapelle des Krankenhauses während eines farbenprächtigen Sonnenunterganges. Eine Angehörige war zu-

**„Die tiefe Dankbarkeit für das eigene Leben ist quasi eine Summe von Erinnerungen konkreter Erlebnisse und Begegnungen.“**

**Christa Sommerer**

tiefst bewegt. Die Schönheit der Musik und der Natur half ihr in ihrem Schmerz über das Sterben des Ehemannes. Sie war so dankbar für dieses Geschenk.

*Erleben Sie persönlich Dankbarkeit als Seelsorgerin?*

**Christa Sommerer:** Wo diese Art der Begegnung gelingt, sind wir auch als SeelsorgerInnen beschenkt. Es macht mich dankbar, wenn Menschen mehr Lebens-

freude erleben, Möglichkeiten finden, mit Schmerz und Einschränkungen besser umzugehen. Ich bin dankbar dafür, dass Menschen mich daran teilhaben lassen. Aber wir gehen oft viel zu schnell über ins Tun, wollen ändern und machen. Letztlich geht es ums Dasein und darum, solidarisch mit den betroffenen Menschen diese Ohnmacht zu ertragen. Das kann in der Folge Mut und Kraft geben, weil die Betroffenen spüren, dass sie nicht allein sind.

*Welche Rolle kann der Glaube dabei spielen?*

**Christa Sommerer:** Ein lebenszugewandter Glaube ist eine unterstützende Ressource. Ein lebensbejahender Gott kann schon helfen, schneller das Gute im Leben zu sehen. Ein starker Glaube nimmt ein Stück der Einsamkeit. Man kann sich in der Gottesbeziehung zu Hause fühlen und viel Kraft daraus schöpfen. Das gilt für PatientInnen wie SeelsorgerInnen.

Das Interview führte Heike Fink. heike.fink@chello.at



Foto: Sommerer

**Christa Sommerer ist Seelsorgerin im Krankenhaus Hochzirl und Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision mit dem Schwerpunkt Trauerbegleitung.**