



Dankbarkeit und andere Fettnäpfchen

Die Dankbarkeit gilt als Grundelement guter Beziehungen. Doch Dankbarkeit ist nicht Dankbarkeit. Mo Feuerlein über unterschiedliche Formen und ihre Wirkungen.

Vor kurzem habe ich mit Dankbarkeit fast eine „Beziehungskrise“ ausgelöst: Ich habe mich dafür bedankt, dass mein Liebster morgens extra früh aufgestanden war, um die Kinder zur Schule zu bringen. Er empfand dies als Abgrenzung, als ob ich indirekt damit die Botschaft sandte, dass es ja meine Kinder waren und es nicht selbstverständlich sei, dass wir die Sorge um sie teilten. „Du musst dich nicht bedanken“, wehrte er ab. Das fand ich wiederum unangemessen, denn erstens bedanke ich mich ja aus freien Stücken und außerdem wollte ich - da wir uns ja um Echtheit und emotionale Tiefe bemühen - nicht mit Höflichkeitsfloskeln abgespeist werden. Und so weiter und so fort... Eine kurze Szene aus dem absurden Theater spirituell entfachter Patchwork-Familien.

Satz zu meditieren: „Ich danke für die sofortige, vollständige Bezahlung aller finanziellen Verbindlichkeiten.“ Jede Form von Kritik und Urteil ziehe Schulden an. Eine vergleichbare innere Haltung beschreibt Gregg Braden in „Verlorene Geheimnisse des Betens“. Dabei unterscheidet er ein Flehen nach Gnade, das aus Mangelbewusstsein geschieht, von einer ursprünglichen, wirkungsvolleren Form des Betens. In dieser eigentlichen Form bedanken wir uns innbrünstig dafür, dass unsere Wünsche in der großen Einheitsmatrix bereits erfüllt sind und es keine Frage der Zeit ist, bis sie aus der Suppe unserer Unbewusstheit als materielle Verkörperungen auftauchen werden. Dank und Bitte schmelzen zusammen in dem tiefen Vertrauen, dass wir Beschenkte sind, die qua ihrer Präsenz in Fülle leben dürfen.

Unterschiedliche Formen von Dankbarkeit

Diese Geschichte, die für Unbeteiligte - nicht ganz zu Unrecht - übertrieben erscheinen mag, hat für mich einen tieferen Sinn. Sie hat mich - rechtzeitig für diesen Artikel - dazu gebracht, das Wesen der Dankbarkeit näher zu ergründen. Dankbarkeit gilt ja in vielen spirituellen Traditionen als ein Schlüssel zum positiven Denken, zum inneren Frieden, zur Heilung und sogar zum Erwachen. „Gerade heute bin ich dankbar“, heißt eine der wichtigsten Geisteshaltungen, die Reiki-Praktizierenden im System des Dr. Usui mitgegeben wird. Schon die Urvölker pflegten ihre Dankbarkeit mit Ritualen zum Ausdruck zu bringen, durch Jahreskreisfeste oder zu Ehren von Göttern und den Ahnen. Noch heute feiern wir das Erntedankfest in kirchlichem oder heidnischem Rahmen. Es ist ein Dank an Mutter Erde, mit dem wir die Fülle um uns herum würdigen und uns selbst für die Ernte getaner Arbeit danken.

Ein Magnet für Fülle

Dankbarkeit gilt auch als Voraussetzung, um Fülle anzuziehen. Sie ist Voraussetzung dafür, dass Ihnen Reichtum aus jeder Richtung zufließt, schreibt Catherine Ponder in „Die Dynamischen Gesetze des Reichtums“. Menschen, die Schulden haben, schlägt sie vor, täglich auf folgenden

Der richtige Zeitpunkt

Das Wesentliche an der von Gregg Braden und Catherine Ponder beschriebenen Form der Dankbarkeit ist, dass diese bereits VOR der Erfüllung unserer Wünsche eintritt. Sie ist nicht Abhängig von einem „Wenn ... dann“, von äußeren Umständen oder gar von Personen, die wir in die Verpflichtung nehmen. Vielmehr sind sie Ausdruck der Gewissheit, dass wir aufgrund unserer Geburt bedingungslos Empfangende des Lebens sind. Man könnte sagen, Dankbarkeit ist hier ein unterstützendes Konzept, eine Krücke für unseren Verstand, das uns wie eine Brücke wieder mit diesem Urvertrauen verbindet. „Ich bin dankbar, dass ich mich darauf verlassen kann, dass mein Mann die Kinder in die Schule bringt“, zieht genau solche Verlässlichkeiten an. Das ist etwas anderes als die Dankbarkeit, die wir durch unserer Erziehung gelehrt worden sind. Unsere Vorfahren lernten an einen Gott zu glauben, der Undankbarkeit bestraft. Sie übten sich in Dankbarkeit, dass sie als „armselige Sünder“ von größerem Leid verschont wurden. Spätere Generationen tauschten die Bibel gegen den Knigge und lehrten uns, selbst für nicht erwünschte Gefallen „Danke“ zu sagen. In dieser Form ist Dankbarkeit nicht unbedingt falsch, aber vor allem eine gesellschaftliche Verpflichtung und Erwartungshaltung. Sie sitzt tief in uns, als automatisier-

Foto: © drubig-photo - Fotolia.com

ter Reflex zur Abwehr von Schuldgefühlen oder weiterer Verpflichtung („Wie du mir, so ich dir“). Diese Form der Dankbarkeit entspringt oftmals tatsächlich in ihrem Kern einem Gefühl der Trennung und aus dem Zweifel, dass wir verdienen, was uns gegeben wird. Das heißt nicht, dass wir uns ab sofort als bewusste Menschen nicht mehr bei anderen bedanken sollen. Aber es lohnt sich, öfter einmal reinzufühlen: Ist das grundlegende Gefühl reine Freude - oder mischt sich diese mit einem Anflug von schlechtem Gewissen oder einem unmittelbarem Reflex zur Gegenleistung?

Sind Tiere dankbar?

„Gerade heute dankbar sein“ heißt ja, gerade DANN in einer dankbaren Grundhaltung zu bleiben, wenn die Umstände scheinbar widrig sind. Von den Zuständen, in denen sich große Teile der Weltbevölkerung befinden, einmal ganz zu schweigen, reichen hierzulande ja oft Kleinigkeiten, um uns aus dem Gleis zu werfen: Wenn nach einer schlaflosen Nacht der Tank in der Reserve steht und wir mit diesen letzten Tropfen noch die Kinder zur Schule bringen müssen. Wenn wir wieder mal von unserer Internetverbindung abgeschnitten sind und in endlosen Warteschleifen hängen, während eigentlich die Abgabefrist für den KGS-Artikel uns im Nacken sitzt. In solch einer Situation hilft es mir, mich innerlich mit unserer Katze zu verbinden: Wenn sie sich auf unserer Terrasse sonnt, ist sie dermaßen vertrauensvoll und genussvoll im reinen Sein, dass jeder Zweifel, dass alles gut und richtig ist, wie weggeblasen scheint. Sie lehrt mich, dass echte Dankbarkeit und Genuss dasselbe sind. Genuss kann Lachen und Weinen umschließen, Tun und Nicht-Tun, aber er ist nie an zukünftige oder vergangene Zustände gebunden, sondern bleibt immer ganz im Hier und Jetzt.

Kreative Lösungen

Der bereits zitierte Gregg Braden verweist uns auf die Magie des Zwischenraums, „in den das eine endet und das andere noch nicht begonnen hat.“ Zwischen Einatmen und Ausatmen gibt es einen Moment, in dem unserer Geist bereit ist, jegliche Situation ohne Urteil wahr zu nehmen. In diesem Moment wird von unserem Selbst - bewusst oder unbewusst - über den weiteren Verlauf der Gegenwart entschieden. Verschieben wir unsere Ausrichtung in diesem Moment dankbar auf die im Feld bereits angelegten positiven Lösungen, können sie in Erscheinung treten. Es braucht nicht viel Zutun, die Dinge regeln sich von selbst. Es ist eine Übungssache, aber sie wird immer besser gelingen.



Mo Feuerlein ist Kinesiologin und schamanische Heilerin in Berlin und Münchenberg. Weitere Infos auf www.lebensrad.net, Tel.: 0176-31521480



Heilpflanzen-Tipp

Johanniskraut

Hypericum, und Präparate daraus, sind wirklich eine der am häufigsten verarbeiteten und beworbenen Pflanzen in Europa. Fast jeder kennt die empfohlene Anwendung als stimmungsaufhellendes Mittel oder zum besseren Schlafen. Ich möchte ein bisschen tiefer graben. Das echte Johanniskraut, *Hypericum perforatum*, wird auch Sonnenwendkraut, Tüpfelhartheu oder Blutkraut genannt. Es gehört zur Familie der Guttiferaceae, der Hartheugewächse. Beim Trocknen werden die Stängel sehr hart und picken durch die Heuballen. Von Tieren werden sie auch nicht so gerne gefressen. Die Blätter der Pflanze haben kleine Öldrüsen, die durchscheinend wirken, daher der Name *perfoliatum* oder *perforatum* (durchbohrt), wie in einigen Büchern zu finden ist. Die zur Sommer-Sonnenwende blühenden gelben Blüten liefern beim Zerquetschen einen roten Farbstoff (Hypericin). Die Pflanze ist eine stark „mythische“, mit zahlreichen Legenden und Geschichten behaftet und wird schon seit früher Zeit als Ritualpflanze verwendet. Die weiteren Inhaltsstoffe des Johanniskrautes sind vielfältig: ätherisches Öl, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Spurenelemente und mehr. Doch was macht sie nun eigentlich im menschlichen Körper? Sie verstärkt die Lichtempfindlichkeit und dadurch erklärt sich die Anwendung gegen depressive Verstimmungen. Sie bringt Licht ins Dunkel. Die Verarbeitung des Hypericin in der Leber soll auch für die Wirkungseinschränkung bei anderen Medikamenten verantwortlich sein. Neuere Studien zeigen jedoch, dass nur wenige andere Medikamente davon betroffen sind.

Früher wurde die Pflanze vorwiegend als Wundheilmittel verwendet. Äußerlich bei Verbrennungen und schlecht heilenden Wunden, innerlich bei Entzündungen des Darms (Enteritis, Colitis, Morbus Crohn, sogar begleitend bei Infektionskrankheiten wie Cholera, Ruhr und Thyphus). Als Arnika der Nerven bezeichnet, wird sie sowohl in der Homöopathie wie auch in der Phytotherapie zur Linderung von Schmerzen genutzt. Dazu zählen Ischiasbeschwerden, Migräne, Wund- und Nervenschmerzen nach Operationen, Brüche, Schock und Traumata. Schon Paracelsus lobte sie zur Heilung von „tollen Phantasien“ und empfahl sie bei nervlich bedingter Schlaflosigkeit. Auf dem Markt befinden sich vorwiegend standardisierte Präparate (empfohlene Tagesdurchschnittsdosierung: 450mg Hypericin).

Anwendungstipp

Wintertee an dunklen, kalten Tagen: 1 Teelöffel Johanniskraut (Apotheke) auf eine große Tasse kochendes Wasser 10 Min. ziehen lassen. Darf mit Honig gesüßt werden. Ist auch in einer Mischung mit Melisse, Holunderbeeren und Gänsefingerkraut (zu gleichen Teilen) sehr köstlich.

Die Autorin Cornelia Titzmann ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Horst-Kohl-Str. 2, 12157 Berlin, T.030/794 04 520, Naturheilpraxis Cornelia Titzmann, corneliatitzmann@gmail.com, mobil: 0173 461 22 67, weitere Infos, Kurse siehe www.corneliatitzmann.de