Pastoralraum
Region Brugg-Windisch

Wem verdanke ich mein Leben?

Impuls für Montag, 20. Juli 2026

Bild: Peter Weidenmann/pfarrbriefservice.de

Neulich habe ich einen Podcast gehört - keine Kirchensendung, sondern eine aus dem Bereich der Psychologie. Expertinnen und Experten sprachen über ihre Forschungen zum Thema Dankbarkeit. Sie hatten in Studien und Befragungen festgestellt, dass dankbare Menschen mehr Glück empfinden, in Krisen über mehr Resilienz verfügen und zuversichtlicher in die Zukunft schauen. Was mich überrascht hat, war die Aussage: «Dankbarkeit rechnet mit einem Gegenüber. Sogar wenn die Religion beiseite gelassen wird, sucht die Dankbarkeit offensichtlich eine «Adresse».

Der Lyriker Hans Magnus Enzensberger weiss anscheinend auch nicht genau, wohin mit seiner Dankbarkeit. In seinem Gedicht: «Retour à l'expéditeur» (zu Deutsch: «Zurück an den Absender») dankt er bunt durcheinander für ganz existenzielle Dinge, ebenso wie für Alltäglichkeiten: für die Wolken, für das das Wohltemperierte Klavier, für sein sonderbares Gehirn, für das Koffein... Seine Betrachtungsweise gefällt mir: vieles von dem, was mir vielleicht ganz selbstverständlich vorkommt, ist Geschenk, verdanke ich einem «Absender». Christinnen und Christen dürfen Gott als Gegenüber wissen, dem sie ihr Leben und ihren Glauben verdanken. Natürlich wirft Gott diese guten Gaben nicht vom Himmel – das wäre eine naive Vorstellung – sondern er stellt sie uns zur Verfügung über die Schöpfung und über unsere Mitmenschen.

In einer stillen Zeit könnte ich mich in meiner Wohnung, meinem Stadtteil, meinem Beziehungsgefüge umschauen und mir vor Augen führen, was mir da geschenkt wurde und wird, täglich neu. Und es mit Gott in Verbindung bringen. In den ignatianischen Exerzitien ist das eine wichtige Übung: «Erwägen, wie Gott sich um meinetwillen in allen geschaffenen

Dingen müht.» (EB 236). Wer das tut, kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus und nahtlos ins Danken hinein. Und ins Geben...

Das Abendgebet oder der Tagesrückblick kann so ein Moment des «Dankes» sein für das, was ich heute Gutes erfahren durfte. Mit zwei Dichterworten möchte ich Sie dazu ermutigen: «**Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»** (Francis Bacon) und «**Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder, sie geben das Empfangene zehnfach zurück.»** (August von Kotzebue).

Gemeindereferentin Irene Keil, Pfarrverband Nürnberg-Südwest/Stein