

Ursache \ Wirkung

[HOME](#)[ACHTSAMKEIT & MEDITATION](#)[LEBEN](#)[DISKURS](#)[BLOG](#)[REZENSIONEN](#)[SHO](#)

Dankbar durch die Weihnachtszeit 7



IRENE FELLNER / 18. DEZEMBER 2016



Dankbarkeit, die schöne Schwester der Unzufriedenheit! Dankbarkeit ist eine Tugend die in meinem Leben lange Zeit in Vergessenheit geraten war. Zu selbstverständlich war all das Schöne und Gute in meinem Leben.

Die friedliche Zeit und der wunderschöne Ort an dem ich leben darf, die Selbstverständlichkeit mit der ich jederzeit zu meinem gut gefüllten Kühlschrank oder zu meinem überquellenden Kleiderschrank gehen kann, die Gedankenlosigkeit mit der ich weder meine Gesundheit noch die Menschen die ich liebe so richtig wahrgenommen habe. Meine Lieben waren da, sie waren gesund und es war mir alles so selbstverständlich, dass ich nicht einen Gedanken daran verschwendet habe, dass es auch anders sein könnte. Ich lebe in einem wunderschönen Umfeld, habe alles was ich zum Leben brauche und noch viel, viel mehr und habe es lange Zeit nicht einmal wahrgenommen, habe nicht mal gewusst, dass man so etwas wahrnehmen kann.

Ich bin ein Kinde der „immer noch schöner, immer noch größer und immer noch besser“ Zeit und so war die Unzufriedenheit eine ständige Begleiterin in meinem Leben. „Das kannst du noch besser! Da geht noch mehr! Das könnte noch schöner sein!“ So raunte sie mir in mein Ohr und trieb mich erbarmungslos weiter und immer weiter, anstatt mir zu erlauben an einem Ort der Schönheit oder des Erfolges zu verweilen und ihn dankbar zu genießen. Viele Jahre lang trieb sie mich vor sich her, bis ich gelernt habe meiner Unzufriedenheit etwas Wirkungsvolles entgegenzusetzen – meine Dankbarkeit.

Meine Beziehung zur Dankbarkeit nahm vor einigen Jahren in einer wirklich dunklen Zeit meines Lebens ihren Anfang. Mein von Erfolg und Wohlstand geprägtes Leben begann zu wanken, denn die Umbruchszeit der Lebensmitte schüttelte und rüttelte mein bis dahin wohlgeordnetes Leben völlig durcheinander. Ich hatte damals das Gefühl dass kein Stein in meinem Inneren auf dem anderen blieb und stellte einfach alles in Frage. Vom äußeren Leben des Luxus führte mich mein Weg nach Innen. Dort war es dunkel, traurig und sehr beängstigend.

In dieser für mich sehr schweren Zeit lernte ich eine Frau kennen, die für zwei Jahre zu meiner Lehrerin und Mentorin werden sollte und die ich heute voller Freude zu meinen Freundinnen zählen darf. Sie öffnete mein Herz, schärfte mein Bewusstsein, half mir meine inneren Schätze zu entdecken und legte, ohne es zu wissen, damit den Grundstein für meinen neuen Lebensabschnitt. Sie zog den Schleier der Blindheit von meinen verwöhnten Augen, öffnete meinen Blick für die vielen kleinen und großen Freuden in meinem Leben und schenkte mir den Zugang zur Dankbarkeit.

Die alltägliche Dankbarkeit ist ein Produkt des Geistes und eine Frage der Übung, der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung auf das Gute und Schöne, auf das Geglückte und das Wertvolle, das es in jedem Leben gibt.

In meinem Leben kenne ich zwei Formen der Dankbarkeit. Die eine möchte ich die „alltägliche Dankbarkeit“ nennen. Sie ist für mich ein Produkt des Willens und des Verstandes. Für diese hat mir meine Lehrerin die Augen geöffnet. Sie hat mir beigebracht, dass man Dankbarkeit lernen und aktiv praktizieren kann. Dass Dankbarkeit eine Frage der inneren Ausrichtung ist, eine Entscheidung worauf ich meine Aufmerksamkeit in meinem Leben richten möchte, die ich ein ums andere mal erneut treffen kann. Sie ist eine Frage der Übung, der Achtsamkeit, der Willenskraft, des Geistes und der inneren Disziplin, so wenig einladend dieses Wort auch klingen mag. Wann immer ich diese Form der Dankbarkeit praktiziere geht es mir gut, die Freude kommt in mein Leben, alles wird leichter, heller und schöner, auch wenn sich an den äußeren Gegebenheiten in meinem Leben rein gar nichts ändert – außer dem Blick mit dem ich darauf schaue.

Dankbarkeit ist ein Produkt der Herzens und ein Geschenk der Gnade.

Neben der „alltäglichen Dankbarkeit“ gibt es aber auch noch eine ganz andere Form der des Gefühls der Dankbarkeit, das wie eine große, wilde, heiße, freudestrahlende Woge immer wieder einmal mein Bewusstsein erfüllt. Diese Form der Dankbarkeit empfinde ich als eines der kostbarsten Geschenke des Lebens, das so wie die meisten Geschenke unerwartet und unvorbereitet kommt. Wie bei jedem guten Geschenk muss – ja kann – ich nur wenig dazu beitragen, dass es mir gegeben wird. Ich kann mich immer wieder bewusst auf Dankbarkeit ausrichten und mich dadurch dafür öffnen. Ich kann mich bereit machen und das Geschenk dann freudig annehmen, wenn es in mein Leben tritt, aber ich kann es willentlich nicht herbeiführen. Noch nicht.

Diese Form der Dankbarkeit ist mit nichts zu vergleichen, was ich bisher in meinem Leben erfahren habe. Sie ist ein Zustand des Fließens und Strömens von Licht und Liebe und dem Gefühl einer unglaublichen Verbundenheit mit dem Leben und allen Wesen rund um mich. Es fühlt sich an, als ob sich alle inneren Tore öffnen und alles Gute, Wahre und Schöne mich in solchen Momenten total erfasst. Ich diesen Momenten fühle ich bis in meine tiefsten Zellen, dass das Leben gut ist, so wie es ist. Das Schöne, genauso wie das Schwierige.

Diese Dankbarkeit ist ein Produkt der Herzens und ein Geschenk der Gnade, die ich zum ersten Mal erfahren durfte, als ich meine neugeborene Tochter im Arm hielt und ein nächstes Mal bei der Geburt meines Sohn. Immer wieder einmal stellt sich dieses Gefühl ein, wenn ich meine friedlich schlafenden Kinder beobachte, oder in manchen ganz besonderen Momenten der inneren Verbundenheit mit meinem Partner.

Das größte Geschenk der Gnade habe ich allerdings an einem Tag erhalten, als ich ganz alleine in einem Taxi fuhr. Ich war gerade von meiner Lehrerin am Weg nach Hause und saß gedankenverloren im Auto. Ohne jeden äußeren Anlass veränderte sich plötzlich etwas in mir und wie aus dem nichts heraus war es da. Dieses unbeschreibliche und völlig unvergleichbare Gefühl des inneren Strömens, der Liebe und der Dankbarkeit für mein eigenes Leben. Es war ein magischer Moment der tiefen inneren Liebe zu mir, meinem Leben mit allen Höhen und Tiefen, ja sogar zu all jenen Menschen, die mir in meinem Leben Schmerzen zugefügt hatten. Alles fühlte sich gut und richtig an, genau so wie es war. Ich fühlte mich mit allem verbunden, Teil des Ganzen, aufgehoben und eingebettet in eine wunderbare Gesamtheit und ein Gefühl von tiefstem Frieden, größter Freude und absolut grenzenloser Dankbarkeit durchflutete mich. Dieser Zustand hielt einige Stunden an bevor er langsam abebbte. Ein Geschenk aus dem Nichts!

Heute fließt meine Seele immer öfter über vor Dankbarkeit über für mein Leben, diese Frau, den Weg den sie mir damals zeigte und den Schatz den ich in meinem Leben habe. Die Juwelen meines Lebens sind vor allem die vielen wunderbaren Menschen die mich begleiten:

- meine großartigen, gesunden, klugen, herzenguten, intelligenten, liebenswerten, einzigartigen Kindern,
- mein Mann der mich auch in schweren Zeiten unterstützt und voller Verständnis und Liebe treu an meiner Seite ist,
- meine strahlende, liebevolle, hilfsbereite und immer gut gelaunte Mutter, die stets mit Rat und Tat an meiner Seite steht
- meine treuen Freundinnen, die mich sowohl in meinem Seelenschmerzen unermüdlich ermutigen und zu anderen Zeiten mit mir lachen und feiern
- alle Menschen von denen ich lernen durfte und auch noch weiterhin lernen darf
- die vielen Menschen die mir, jeder auf seine Weise und mit vielen Lektionen, geholfen haben meinen Weg zu erkennen,
- die großartigen Frauen, die ich heute auf ihrem eigenen Entwicklungsweg begleiten darf und
- die vielen wunderbaren Menschen, mit denen ich im Rahmen meiner Arbeit bei Soul Sisters in den letzten fünf Jahren zusammenarbeiten durfte.

Ihnen allen gilt mein aller tiefster Dank, meine Liebe und meine Verbundenheit. Ihr macht mein Leben zu dem strahlenden, kleinen Paradies in dem ich jeden Tag erwachen darf! Danke!

Immer wieder einmal kommt sie noch auf Besuch, die Unzufriedenheit und möchte mir ihre Botschaft ins Ohr raunen. Dann begrüße ich sie wie eine alte Bekannte, frage sie wie es ihr geht, bitte sie weiter zu ziehen und wende mich ihrer schönen Schwester der Dankbarkeit zu.

Ich danke Verena Pichler und dem Online Magazin „Ursache und Wirkung“ für die Einladung meine Gedanken zum Thema Dankbarkeit niederzuschreiben und mit dir zu teilen.

Irine Fellner