

Dankbar sein macht glücklich - von Volker Dithmar

Das „Merci“ ist hinter dem Mundschutz kaum zu hören – doch der Dank kommt aus tiefstem Herzen. Nach 21 Tagen im Uni-Klinikum Essen konnte der französische Corona-Patient Mohamed S. (68) am Freitag in seine Heimatstadt Forbach zurückkehren.

Der Bergmann (Vater von fünf Kindern) war am 28. März aus einer Klinik in Metz mit einem Militärhubschrauber nach Essen verlegt worden. Thorsten Brenner (41), Direktor der Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin: „Er kam beatmet zu uns, musste hier vier weitere Tage im künstlichen Koma liegen. Seitdem hat sich sein Zustand deutlich stabilisiert.“

Nun trat Mohamed S. im Helikopter der Luftrettung den etwa einstündigen Rückflug nach Metz an. Krankentransporteur Michele Steinhauer (31) fuhr ihn im Rollstuhl zum Landeplatz auf dem Dach des Operativen Zentrums II.

„Ich war überrascht, als ich vor ein paar Tagen aufgewacht bin. Ich wusste nicht, was passiert war. Jetzt freue ich mich auf meine Familie“, sagte der Patient kurz vor dem Abflug.

Auch sein ebenfalls schwer an Covid-19 erkrankter Landsmann Jean-Francois W. (67) konnte nach 20 Tagen Behandlung entlassen und nach Metz zurückgeflogen werden. Der pensionierte Eisenbahner hatte nach dem Erwachen gleich seine Tochter angerufen, ihr zum 40. Geburtstag gratuliert.

Das, wofür wir danken können, ist - Gott sei Dank - nur sehr selten eine Rettung aus lebensbedrohlicher Situation wie hier geschildert.

Der englische Philosoph Francis Bacon hat einmal gesagt: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ Nicht nur Theologen, sondern Philosophen, Schriftsteller, Großmütter und viele andere empfehlen uns, dankbar zu sein, das Positive zu sehen und abends den Tag mit einem positiven Rückblick ausklingen zu lassen.

Dankbarkeit ist ein effektives Gegenmittel für negative Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Neid, Feindseligkeit, Groll und Sorge. Wer mehr Gelegenheiten für das Gefühl der Dankbarkeit im Alltag finden kann, der wird weniger dieser negativen Gefühle erleben.

Dankbarkeit tut uns gut, unabhängig davon, woher sie kommt. Ob wir einem anderen Menschen dankbar sind, dem Schicksal oder einer höheren Macht (Gott) - die Wirkung ist immer positiv: Dankbare Menschen sind glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter und einfühlsamer. Wer dankbar ist, kann positive Erfahrungen mehr genießen und erlebt weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Schuld. Das Selbstwertgefühl steigt und man kann leichter mit Belastungen umgehen. Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter, und das wiederum stärkt die sozialen Beziehungen - übrigens sogar dann wenn man die

Dankbarkeit nicht zum Ausdruck bringt, sondern nur darüber nachdenkt bzw. schreibt.

In der Corona-Krise ist das Danken nicht einfach. Wir erleben so viel Schwieriges und Trauriges, so dass uns eher zum Klagen zumute ist. Doch schauen wir genauer hin und nehmen wir uns Zeit zum Nachdenken, dann entdecken wir viel Schönes, wofür wir täglich dankbar sein können. Es sind jetzt oft die kleinen Dinge, über die wir uns freuen. Vielleicht rufen wir einen Menschen an, mit dem wir unsere Probleme hatten und bekommen einen neuen Draht zu ihm. Oder wir entdecken bei einem Waldspaziergang kleine Wunder der Natur, für die wir dankbar sind, dass wir sie erleben dürfen.

Eine Versuchsgruppe sollte drei Monate lang abends fünf Dinge notieren, für die sie dankbar waren.

Eine zweite Versuchsgruppe schrieb über fünf Ärgernisse des Tages.

Die Kontrollgruppe notierte fünf wichtige Dinge, die an diesem Tag geschehen waren.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe waren optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben. Zudem gesünder: sie litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel. Und sie trieben mehr Sport.

Vielleicht hilft es uns in Corona-Zeiten, sich abends ein wenig Zeit zu nehmen und sich zu überlegen, was man am Tag Schönes erlebt hat und wem man dafür dankbar sein darf. Und nach einer geruhsamen Nacht singt man gleich frühmorgens „Danke für diesen guten Morgen“!

1.) Danke für diesen guten Morgen,
danke für jeden neuen Tag.

Danke, dass ich all meine Sorgen auf dich werfen mag.

2.) Danke für alle guten Freunde,
danke, oh Herr, für jedermann.

Danke, wenn auch dem größten Feinde ich verzeihen kann.

3.) Danke für meine Arbeitsstelle,
danke für jedes kleine Glück.

Danke für alles Frohe, Helle und für die Musik.

4.) Danke für manche Traurigkeiten,
danke für jedes gute Wort.

Danke, dass deine Hand mich leiten will an jedem Ort.

5.) Danke, dass ich dein Wort verstehe,
danke, dass deinen Geist du gibst.

Danke, dass in der Fern und Nähe du die Menschen liebst.

6.) Danke, dein Heil kennt keine Schranken,
danke, ich halt mich fest daran.

Danke, ach Herr, ich will dir danken, dass ich danken kann.