

Gesunde Medizin

Nr. 08/2009

EUR 2,-

E 4877

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Lavendel

„Dufter“ Schönmacher

Medikamente

Wechselwirkungen erkennen,
Nebenwirkungen vermeiden

TEST-CLUB

Testen Sie einen
Trinksprudler

REISE

Teneriffa – Insel des
Wohlbefindens

RAT & TAT

Die eigenen Stärken
richtig nutzen



4 199119 002008

„Dankbarkeit – der Schlüssel zu mehr Lebensfreude“



Bild: soschoenbistdu

Dankbarkeit ist ein ebenso besonderes wie heikles Thema im Leben vieler Menschen. „Wofür soll ich dankbar sein?“ fragen sich die einen, während andere Dankbarkeit einfach empfinden und eine Ausstrahlung haben, wofür sie nicht selten beneidet werden. Was macht Dankbarkeit so außergewöhnlich? Und inwiefern ist sie ein Schlüssel für mehr Lebensfreude?

Gerade wenn das Leben als Herausforderung erscheint, wenn nichts so recht klappen will oder Vorhaben zum Scheitern verurteilt sind, fällt es den meisten Menschen sehr schwer, einen tieferen Sinn darin zu erkennen, geschweige denn, dafür auch noch dankbar sein zu können. Es wird geflucht und gehadert, getrauert und geweint. Als hätte sich das Leben gegen einen verschworen, so kommt es manchem vor. In solch einer Situation auch noch dankbar sein? „Wer kommt denn auf diese

Idee?“ werden sich einige voller Unverständnis fragen. Oder es tauchen Gedanken auf wie „Wer da noch von Dankbarkeit spricht, soll erst mal selbst in diese Situation kommen, dann wird er es auch anders sehen!“

Freude wecken und erleben

Dankbarkeit ist eine Haltung des Menschen und hat mit „sich freuen“ zu tun. Dass sich niemand freut, wenn etwas schief läuft, eine Beziehung zerbricht oder man gerade viel Kummer

hat, liegt auf der Hand. Doch geht es darum, ob man mit seinem Schicksal hadert, weil etwas nicht so ist, wie man es sich wünscht, oder ob man seinen Blick aufrichtet und andere Wege sucht, die helfen, mit dem Geschehenen umzugehen.

In der Regel vergleichen sich die Menschen oft mit anderen, sehen wie es denen geht, was diese haben und man selbst eben nicht. Es tut weh zu sehen, was einem selbst fehlt. Aus welchem Grund werden dennoch immer wieder aufs Neue Vergleiche an-

gestellt? Zudem wird meistens mit etwas vermeintlich besserem verglichen, so dass man sich selbst letztendlich schlecht fühlt und ein Gefühl des Mangels entsteht. Wer Mangel empfindet, kann nur schwerlich Dankbarkeit verspüren.

Vielen Menschen fällt es schwer, wertzuschätzen, was sie haben und wie gut es ihnen trotz allem geht. Im Allgemeinen gelingt es nur selten, die jeweilige Situation aus einer weiteren Perspektive zu betrachten und den guten beziehungsweise sinner-

füllten Kern einer Sache zu erkennen. Das führt häufig dazu, dass zahlreiche Menschen zunehmend unzufriedener mit sich und ihrer Lebenssituation werden. Das Gefühl „es einfach nicht zu schaffen, obwohl man sich so sehr bemüht“, kann ebenso auftauchen wie Schuldgefühle. Im Hinblick darauf fühlen sich viele minderwertig und sind beschämt. Auch kann es vorkommen, dass Geschehnisse immer häufiger negativ interpretiert werden und man sich somit selbst zeigt: „Ich hab' doch gleich gewusst, dass es so kommen wird.“

Es braucht Vertrauen dahingehend, dass man nicht immer das bekommt, was man

ren ist oder auch, was man als positiv für sich erlebt, wie etwa gesund zu sein, eine erfüllte Partnerschaft zu haben oder wahre Freunde, auf die man sich verlassen kann.

Glücksmomente entstehen lassen

Dankbarkeit zu spüren, lässt Glücksmomente entstehen. Dafür braucht es Achtsamkeit. Diese kann im Alltäglichen mehr und mehr entwickelt werden. Hilfreich ist zu diesem Zweck, nichts als selbstverständlich zu nehmen und das Augenmerk auf das Positive im Leben zu richten – dann wird es immer wieder Augenblicke geben, in denen man das Gefühl hat, reich beschenkt zu wer-

Dankbarkeit kann auch derjenige erfahren, der sich vor Augen hält, was ihm im Leben bereits gelungen ist und wo Freude aufkam, weil etwas gut geklappt hat. Auch ist es sinnvoll, sich immer mal wieder daran zu erinnern, welche „Wunder“ in der Vergangenheit geschehen sind, mit denen man selbst am wenigsten gerechnet hat. Und nicht zuletzt können Bücher und entsprechende Vorträge helfen, die positive Auffassung von Ereignissen im Leben zu stärken, damit ein Gefühl der Dankbarkeit entstehen kann.

Im Endeffekt ist es gut zu wissen, dass man selbst – und unmittelbar – etwas tun kann, um sich besser zu fühlen, wenn man niedergeschlagen oder enttäuscht ist und sich am liebsten von der Welt zurückziehen möchte. Dankbarkeit ist wie eine Schatzkammer im Inneren eines jeden selbst, die es zu aktivieren gilt. So ist es möglich, das Leben an sich leichter zu nehmen und die damit verbundene, positivere Lebenseinstellung auch auszustrahlen.

Dankbarkeit hat in besonderem Maße damit zu tun, Menschen, Begebenheiten und Dinge im Leben mit den Augen der Liebe zu betrachten. Und was kann schöner sein, als das erhebende Gefühl von Liebe und tiefer Verbundenheit mit allem, was ist? ■

Michaela Zach,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info

„Wenn du erkennst,
dass es dir an nichts fehlt,
gehört dir die ganze Welt.“

Laotse

sich wünscht, doch immer das, was für die persönliche Entwicklung wichtig ist. Das können Geschehnisse sein, die durchaus nicht angenehm sind, durch die jedoch individuelle Erfahrungen möglich werden, die den Menschen letztendlich im Leben weiterbringen. Oft erkennt man Jahre später den Sinn, den dieses oder jenes gehabt hat.

Es kann Sinn machen, zurückzublicken und sich bewusst zu werden, was einem bereits alles Gutes im Leben widerfah-

den. Das kann das Vogelzwitschern am Morgen sein, die tägliche warme Dusche oder ein herzlicher Gruß des Nachbarn. Gerade diesen gewöhnlichen Ereignissen im Leben gilt es, bewusst seine Aufmerksamkeit zu schenken. Denn für viele Menschen ist es nicht selbstverständlich, ein Dach über dem Kopf zu haben, wenn es draußen regnet und stürmt, oder in einem Land zu leben, das weder mit Bürgerkriegen zu kämpfen hat noch Angst vor großen Naturkatastrophen haben muss.



mit
Lycopin
+ Selen

Stoffwechsel-
aktivator Granatapfel

Neue Kraft für die Gesundheit

Die natürliche
Unterstützung

- für die Prostata-gesundheit
- in den Wechseljahren
- für gesunde Zellen



Reich an Polyphenolen.
Hohe Ferment-Bioaktivität.

Crosmin® Granatapfel – mit Granatapfelsaft-Extrakt pg116. Glutenfrei, lactosefrei, frei von Konservierungsstoffen. **Exklusiv in der Apotheke.** Packungen mit 60 und 120 Kapseln. Ein in Deutschland hergestelltes Produkt. QUIRIS® Healthcare, 33334 Gütersloh. CG 07.8

Kostenlose Informationen erhalten
Sie unter der Service-Hotline:
0 800 . 0 78 47 47

www.crosmin.de