

„Merci“

8. Danke



Einführung ins Thema

Die Messe ist eine Eucharistiefeier. Dies bedeutet „Danksagung“, „Lob“, „Anerkennung“. „Ich bin dir so dankbar.“ Sagen wir das nicht manchmal? „Merci!“ - Wie oft sagen wir das am Tag? Interessant wäre es, einen Tag lang sich selbst zu beobachten und zu zählen, wie oft wir „Merci“ sagen und bei welcher Gelegenheit. Wie ernst und wie bewusst ist dieses „Merci“ gemeint? Wer überzeugt ist, dass er Grund hat dankbar zu sein, der hat ein gutes Gefühl. Sich „bedanken“ hat mit „sich bedenken“ zu tun. Wenn ich dankbar sein kann, dann habe ich etwas bekommen, das für mich wichtig ist, über das ich mich freue. Dankbare Menschen leben glücklicher und machen glücklich.

Text

Die Geschichte einer Familie, welche es schön zusammen hatte ...


Nie verließen sie das Haus, ohne zuvor eine Handvoll Sonnenblumenkerne einzustecken. Sie taten dies nicht etwa, um die Sonnenblumenkerne zu kauen, schon gar nicht, um sie irgendwo einzupflanzen. Nein, sie nahmen sie mit, um die schönsten Momente des Lebens innerhalb und außerhalb ihrer Paar- und Familienbeziehung bewusster wahrzunehmen und sie besser in Erinnerung behalten zu können.

Jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebten, wie z. B. ein liebevolles Wort, eine aufmerksame Geste, das Lachen eines Kindes, ein köstliches Mahl, einen schattigen Platz, ein aufmunternder Blick eines Arbeitskollegen, das Glitzern des Schnees, einen rücksichtsvollen Menschen – für alles, was sie erfreute, ließen sie einen Sonnenblumenkern von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends saßen sie dann oft gemeinsam zu Hause und zählten die Sonnenblumenkerne aus der linken Tasche. Dazu erzählten sie sich die dazu passenden Erlebnisse. Sie zelebrierten die Minuten, lauschten dabei innige Musik. So führten sie sich vor Augen, erinnerten sich wie viel Schönes ihnen an diesem Tag widerfahren war und freuten sich sehr. Somit ließen die unscheinbaren Sonnenblumenkerne, welche über Jahre von einer Tasche in die andere gewandert waren in ihren Herzen Dankbarkeit wachsen. Die kleinen Samenkerne schärften immer wieder neu ihren Blick für alles Kleine, Schöne, Unnütze, welches jedoch letztlich das liebende Leben wertvoll und lebenswert macht. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß einen Sonnenblumenkern zählten, war der Tag gelungen – hatte sich das Leben gelohnt.

(Quelle unbekannt)

Impulse für die Familie

- Eine „**Glückssammlung**“ anlegen. Jeder einzelne oder die Familie kann ein Heft oder Album anlegen, in dem schöne, gute, fröhliche, herzliche, glückliche Begebenheiten aufgeschrieben oder sonst wie dokumentiert werden. So können wir uns die vielen Ursachen die es gibt, dankbar zu sein weitererzählen.
- 
- **Nach der Feier der Heiligen Kommunion, mit dem Kind ein «Dankalbum» anlegen.** Wofür ich meiner Familie danke, Mama, Papa, ... den Freunden der Familie ... Wofür ich/wir der ReligionslehrerIn, dem Pfarrer, der PastoralassistentIn danke ... Wofür ich/wir Jesus danken möchte ...
 - Sich gegenseitig mit „**Anerkennung**“ und „**Lob**“ beschenken: Das „Nörgeln“ liegt uns oft näher als die „lobende Anerkennung“. Dennoch wissen wir aus eigener Erfahrung, wie sehr Anerkennung beflügelt, jedoch negative, einseitige Kritik die Beziehungen belastet und den Einzelnen entmutigt.
Die Familie kann sich Zeit nehmen zur gegenseitigen Anerkennung: z. B. gemeinsam ein **Ritual erfinden** und sich in liebender Aufmerksamkeit gegenseitig auf einem kleinen Zettel, einem Brief ... oder einer Tafel, welche in der Wohnung einen besonderen Platz hat, „beschenken“, zur Thematik: „Was ich an Dir mag ...“, „Was Du sehr gut kannst ...“, „wofür ich Dir besonders danke ... was mir meine Familie, meine Kinder, meine Eltern, meine/n Partner/in ... so wertvoll macht ...“. Regelmäßig eingeübt, kann dies zu einer konstruktiven Umgangsform innerhalb der Familie werden.
 - Sich bewusst an die „**Perlen**“ des Alltags erinnern und sie in der Familie teilen: Gemeinsam für alle Familienmitglieder Perlenketten basteln. Jedes Mitglied der Familie trägt eine solche Perlenkette tagsüber griffbereit in der Tasche mit sich herum: in der Schule, im Beruf, beim Einkaufen, unterwegs ... Da die Perlen an der Perlenkette beweglich sind, kann man sie leicht hin und herschieben. Bei jedem schönen Erlebnis am Tag wird eine Perle versetzt. Am Abend kann man sich (wie in der Geschichte) gemeinsam Zeit nehmen und seine „gesammelten“ Perlen erläutern. Regelmäßig eingeübt, kann dies zu einer positiven Lebenshaltung führen, welche den Blick schärft für das Schöne, das Gelungene, die vielen kleinen Kleinigkeiten, die das Leben lebenswert und wertvoll machen.