



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

*Lebensschaffterin
starkes und
lebendes*



Hl. Familie
Grafenwald

Hallo und herzlich Willkommen
zum zweiten Mutmach - Impuls mit dem Thema:

„Der Königsweg zum Glück: Dankbarkeit“

Wir möchten hier gerne einige Tipps und Anregungen für diese ruhige Zeit geben.

Zuerst machen wir uns bewusst, wie gut es uns eigentlich geht, wenn wir am Morgen den Duft von frisch aufgebrühtem Kaffee, die Zeitung am Frühstückstisch, Marmelade, Käse oder gar Wurst auf Brot oder Brötchen genießen können. Gleich mehrfach können wir dankbar sein. Wie viele kleine und große schöne Momente werden da folgen in den nächsten 52 Wochen?

Manchmal fällt es uns schwer, diese kleinen Glücksmomente wahrzunehmen und dafür dankbar zu sein. Wir Deutschen gelten als die Weltmeister im Jammern. Und der Begriff der „German Angst“ ist im Ausland zu einem geflügelten Wort geworden. Viele Menschen haben die Tugend der Dankbarkeit verlernt, weil ihnen das meiste so selbstverständlich und verdient erscheint: die große Wohnung, ein guter Job, das eigene Auto, die Urlaubsreise. Sie haben vergessen, wie es sich anfühlt, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen und sich an den kleinen Wundern zu erfreuen, an denen die meisten achtlos vorübergehen.

Manchmal ist es ein überstandener Schicksalsschlag, der das Gefühl der Dankbarkeit neu aufkommen lässt. Ein schon fast aufgegebener Schwerkranker hat nach erfolgreicher Operation einmal gesagt: „Ich habe lernen müssen, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. Nun sehe ich alles in einem ganz anderen Licht. Jeder Tag ist ein Geschenk, das es auszukosten gilt - 24 Stunden lang.“ Diese Corona-Zeit ist eine gute Gelegenheit, in sich zu gehen. Eine wohlwollende Bilanz zu ziehen ist immer möglich.

Es gibt gute Gründe, von Herzen dankbar zu sein für die kleinen Dinge, denn Dankbarkeit schenkt Lebensfreude und macht hell-sichtig und hellhörig für die positiven Seiten des Lebens. Und davon gibt es genug. Die positiven Auswirkungen: Dankbare Menschen können sich besser in andere einfühlen, sie sind sozial kompetent und emotional intelligent. Man kann nicht dankbar und gleichzeitig abweisend sein - oder abweisend und hilfsbereit. Dankbare sind ausgeglichener, zufriedener, liebenswerter. Sie führen ein erfüllteres Leben als Nörgler und Quengler, die sich an den Widrigkeiten des Alltags aufreiben und häufig die schmerzliche Erfahrung der sich selbst erfüllenden Prophezeiung machen. Der Benediktinermönch und spirituelle Autor Pater Anselm Grün sagt: „Es gibt Menschen, die sich das Leben zur Hölle machen, weil sie immer nur das Negative sehen und sich ständig ärgern. Durch ihre pessimistische Sichtweise ziehen sie Unglücksfälle geradezu an.“

Doch Dankbarkeit fließt niemandem einfach so zu. Sie muss eingeübt werden, damit sie zu einer Dauerhaltung werden kann. Eine Möglichkeit ist ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen.

Wichtig ist dabei, sich einmal am Tag, je nach eigenem Rhythmus morgens, mittags oder abends, etwas Zeit einzuplanen, um in sich zu gehen und Rückschau zu halten:

Worüber habe ich mich heute am meisten gefreut?

Was habe ich Schönes gesehen und erlebt?

Das können ganz praktische Dinge sein. Vielleicht funktioniert die Waschmaschine wieder. Das erste Schneeglöckchen im Garten, trockenes Wetter zum Spaziergehen, das Kompliment eines lieben Menschen, die Freude über das Lieblingslied im Radio: Es sind oft Kleinigkeiten, die dem Alltag Würze geben und Anlass zur Dankbarkeit sein können.

Welchem Menschen bin ich heute besonders dankbar?

Wem konnte ich selbst eine Freude machen und wie?

Eine Möglichkeit wäre einmal in der Woche einen Brief oder eine Karte zu schreiben und darin einem Menschen etwas Nettos mitteilen - und sei es nur ein „Danke, dass es dich gibt!“ das ist eine gute Gelegenheit, sich nicht nur bei Nahestehenden zu bedanken. Auch die freundliche Verkäuferin, der Busfahrer, die hilfsbereite Nachbarin freuen sich über einen Dankesbrief. Oder auch Menschen, die man nicht persönlich kennt, die das eigene Leben aber positiv beeinflusst haben - etwa eine Buchautorin, die einem geholfen hat, Probleme unkonventionell zu lösen.

Des Weiteren könnten wir mit dem Partner, dem halbwüchsigen Sohn, der erwachsenen Tochter, der besten Freundin etwas Gemeinsames schaffen: den Garten umgestalten, das frühere Kinderzimmer zur Bibliothek umfunktionieren, zusammen, eventuell in getrennten Wohnungen, mit Popcorn im Fernseher einen Film ansehen und anschließend mit einem Glas Wasser, Bier oder Wein über den Film (am Telefon) reden. All das stärkt den Zusammenhalt und lässt dankbar sein für die liebsten Menschen im Leben.

Andere Möglichkeiten wären: Ein altes Kuchenrezept der Oma/Mama herauskramen und nachbacken. Sich zurückerinnern an ein frühes Hobby, das in Vergessenheit geraten ist: wieder ein Instrument spielen oder im Supermarkt/Internet Farben, Pinsel und Zeichenpapier kaufen und mit dem Malen loslegen. Alte Zeiten Revue passieren zu lassen: eine gute Gelegenheit, vielleicht wieder auf den Geschmack zu kommen. Oder einen Eierlikör kochen, selbst trinken und/oder ihn lieben Menschen vor die Tür stellen.

Das ist das Rezept für den besten Grafenwalder kfd Eierlikör.

Besonders gerne wird er zur Karnevalszeit genossen. Mmmh..... lecker....



8 Eigelb / 200g Zucker / 250g Sahne / 260g Doppelkorn (oder milder Korn) / 1 Pck. Vanillinzucker

Alles in den Mixtopf geben und 8 Minuten bei 70° und Stufe 4 vermischen und in Flaschen (ca. 0,9l) abfüllen.

Dieser Eierlikör schmeckt köstlich über frischem Obstsalat, Eis, Schokopudding, Kuchen und natürlich pur.

Zum Schluss ein Segen:

Gottes Segen sei mit dir auf deinem Weg,

so zart wie ein Windhauch,

so leidenschaftlich wie ein Kuss,

so nah wie eine Umarmung.

Er sei mit dir

in deinem Atem,

in deinem Sprechen,

in deinem Schweigen.

Er sei mit dir wie die Hände, die ich in Gedanken auf deine Schulter lege. Amen.