

MANFRED MOHR

Mit
Texten von
**Bärbel
Mohr**

*Das Wunder der
Dankbarkeit*

Wie Wertschätzung
das Leben verwandelt

Gräfe und Unzer

Vorwort

*„Es gibt jeden Tag mindestens tausendundeine Gelegenheit, kleine Glücksmomente zu erspüren, wenn wir diesen Momenten mit offenem Herzen begegnen. Und jeder Moment, den wir mit der Kraft des Herzens in einen Glücksmoment verwandeln, ist gleichzeitig ein Moment, in dem wir online verbunden sind mit dem Geist des Universums und der All-Einheit. Der Glückliche hört die Stimme des universellen Lieferboten viel leichter, natürlicher und anstrengungsloser. Mehr noch: Er ist quasi eins mit ihr. Glück erschafft mehr Glück!“ **Bärbel***

Für mich als Autor ist es immer am stimmigsten, über das zu schreiben, was mich gerade am meisten beschäftigt. In dieses Thema fließt dann meine Energie ganz natürlich und selbstverständlich. Bei den Vorgesprächen zu diesem E-Book gab es für mich deshalb nicht den geringsten Zweifel: Ich wollte über Dankbarkeit schreiben. Nach dem Vorgängerbuch, dem „Wunder der Selbstliebe“, hätten sich auch andere Themen wie Annehmen, Vergebung, Mitgefühl oder Achtsamkeit angeboten. Mir war aber schon beim ersten Gedanken an ein mögliches neues Buch

dann auch angewöhnen, nicht gleich zu antworten, sondern dir ein bisschen Bedenkzeit ausbitten.

Dann findest du in Ruhe, ohne Druck, die richtige Antwort in dir.

Mittlerweile habe ich für mich herausgefunden, dass es mir durchaus bei vielen Menschen auch Respekt verschafft, manchmal den Mut zum Nein aufzubringen. Dann zeige ich eben meine Ecken und Kanten und erwarte von anderen Menschen, dass sie auch auf meine Belange Rücksicht nehmen. Ein wenig erinnert es mich an das Fauchen und Knurren im Tierreich: Durch ein wohlplatziertes Nein setze ich ein deutliches Signal, verteidige mein Revier und zeige meine Grenzen auf. Und plötzlich respektieren mich die anderen – Menschen wie Tiere – viel mehr, übrigens ohne weiteres Murren.

Diese Art von Respekt habe ich einmal in sehr eindrucksvoller Weise in meiner Zeit als Umweltberater in Köln erlebt. Damals gab es eine erbitterte politische Auseinandersetzung um den Ausbau des Braunkohle-Tagebaus zwischen Köln und Aachen. Auf der Pro-Seite stand Franz-Josef Antwerpes, die Contra-Position hatte Bärbel Höhn inne. Immer wieder gab es heftige Wortgefechte zwischen den beiden Politikern, und man hätte meinen können, sie seien sich wirklich spinnefeind. Doch als Frau Höhn später andere Aufgaben

übernahm, war Herr Antwerpes richtig traurig. Er meinte sogar: „Schade, mit der hat man sich so richtig schön streiten können!“ Offenbar hatte er seinen Spaß an den gemeinsamen Debatten gefunden, denn da war endlich mal eine, die ihn so richtig herausfordern konnte. Er hatte Frau Höhn nicht nur respektiert, sondern ihre Art wirklich geschätzt.



Dich selbst annehmen

Eine ganz wesentliche Voraussetzung für Selbstliebe ist die Selbstakzeptanz. Erst, wenn wir uns selbst so annehmen, wie wir sind, können wir uns auch lieben. Doch oft sind wir eher unsere größten Kritiker, nörgeln unablässig an uns herum und sind nie zufrieden mit uns. Dabei ändert sich durch ständige Kritik rein gar nichts. Wir werden dadurch ja nicht zu besseren Menschen, sondern nur zu unzufriedenen Nörglern. Unsere Schwächen und Unzulänglichkeiten werden durch Nörgelei nicht verschwinden. Selbstkritik verhindert lediglich, dass sich Selbstliebe und Dankbarkeit breitmachen können. Hör also auf, immer auf deine Fehler zu schießen, und

konzentriere dich mehr auf deine Stärken. Pflege sie, mach was aus ihnen. Und vielleicht wirst du eines Tages entdecken, dass vermeintliche Schwächen eigentlich gar keine sind. So wie es Bärbel erging, die immer dachte, im Schreiben sei sie schwach – und dann zu einer Bestseller-Autorin wurde.

Nimm dich so, wie du bist, und schenke dir dafür Anerkennung. Lobe dich auch für Kleinigkeiten. Tu es einfach immer wieder – und immer öfter! Wenn dir das schwerfällt, versuche es mit Humor. Nimm dir ganz komische Situationen, beim Essen oder Zähneputzen, und lobe dich: „Herrlich, was ich wieder für ein Tiefkühlmenü gezaubert habe!“ „Toll, wie ich wieder für die Gesundheit meiner Zähne Sorge.“ Auch wenn es nicht ganz ernst gemeint ist, so nimmst du damit doch der permanenten Selbstkritik den Wind aus den Segeln.

Übung NIMM DIR ZEIT FÜR DICH!

In unserer schnelllebigen Kultur geht uns Menschen scheinbar alle Zeit verloren. Und damit auch die Momente der Besinnung und Selbstreflexion, die so wichtig sind, wenn wir uns selbst näher kommen wollen, uns mit unseren Bedürfnissen und Eigenschaften kennenlernen wollen. Manche ziehen

sich dann als letzte Zuflucht in ein Kloster zurück. Dabei würde es auch genügen, wenn wir uns einmal die Woche Zeit für uns nähmen. Du kannst auch einen Termin mit dir vereinbaren: Schreib es dick in deinen Kalender!

Vielleicht grummelst du jetzt innerlich und fragst: „Ja, was soll ich denn in der Zeit machen?“ Tu einfach, was dir Freude macht. Geh spazieren. Mal ein Bild. Gönn dir einen Saunabesuch. Optimal ist es, wenn du diese kostbare Zeit ganz allein mit dir verbringst. Genieße diese Momente. Erinnerung dich, was du früher gern getan hast! Vielleicht macht es dir auch heute noch Spaß. Auch Langeweile sollte dich nicht abschrecken: Sie kann sehr produktiv sein. Lass dich einfach darauf ein! Vielleicht hast du hinterher sogar das Bedürfnis, dich bei dir zu bedanken: „Danke, dass du dir heute Zeit für dich genommen hast!“

Das Wunder der Dankbarkeit

Wenn ich mich selbst liebe, achte ich auf mich, auf meine Bedürfnisse und Grenzen. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich tue mir Gutes und sage nein, wenn es nötig ist. Manchmal trete ich dabei anderen