EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 05.10.2022 08:55 Uhr | Ulf Schlüter

Danke

Guten Morgen!
Sheldon Cooper hat ein Problem. Manche werden ihn kennen, diesen liebenswürdigen Nerd aus der umwerfend komischen Serie "The Big Bang Theory“. Zwanghaft bis in die Zehenspitzen, unfähig zu entspannter Unterhaltung, als Physiker ein Genie, für Mitbewohner der Weg in den Wahnsinn.

Sheldon Cooper hat ein Problem. Oder besser - er hat ganz viele Probleme, aber dieses ist ein spezielles: Sheldon Cooper hasst es, Geschenke zu bekommen. Allein der Gedanke, es möchte ihm zum Geburtstag einer ein Präsent präsentieren, bringt ihn um den Schlaf. Bloß keine Geschenke. Nichts schlimmer als das. Denn wie, um alles in der Welt, soll man sich passend revanchieren? Nackte Panik erfasst ihn bei diesem Gedanken. Sein Physikerhirn läuft auf Hochtouren, aber Formeln und Zahlen liefern keine Lösung. Sich hineinzuversetzen in eine andere Person, um zu ahnen, was ihr wohl Freude macht – eher fliegt er zum Mars. Um Himmels willen, bloß kein Geschenk. Die Schuld, der Druck, das hält er nicht aus.
Nun ist im echten Leben vermutlich niemand so neurotisch wie der Nerd aus dem Fernsehen. Nicht mal ich. Allerdings: So völlig fremd ist mir Sheldons Fremdeln mit Geschenken wieder nicht.

An manche Geburtstagsparty erinnere ich mich, bei der um Mitternacht mein Ehrentag erst eingeläutet wurde. Reinfeiern, nannten wir das. Und dann sitzt du da, inmitten von 20, 30 Freunden, und sollst die Geschenke auspacken. Eins nach dem anderen. Auf dir die Blicke der Gäste, während du Schleifen löst und Geschenkpapier entwickelst. Und dann finde die richtigen Worte, das rechte Maß an Euphorie, die nötige Begeisterung, um angemessen Dank zu sagen. Womöglich während du noch rätselst, wie man DARAUF wieder kam. Aber Dank sagen muss man doch, mindestens das ist man den erwartungsvollen Geberinnen doch allemal schuldig. Längst packe ich Geschenke lieber ohne Publikum aus. Und freue mich leichter dabei.

Seit gut 20 Jahren erst erforschen Psychologen das Phänomen der Dankbarkeit mit System. Soweit wie Sheldon’s Zunft der Physik hat man’s sicher nicht gebracht bisher. Dass aber Dankbarkeit von Dankesschuld strikt zu unterscheiden ist, darin ist die Forschung sich einig. Dank zu schulden, zählt zu den negativen Emotionen, kann gar Beziehungen ernsthaft gefährden.

Dankbarkeit aber, echte, schlichte Dankbarkeit erweist sich den Forschungen zufolge beinahe als Allheilmittel. Dankbare Menschen fühlen sich besser, haben weniger Stress, kommen leichter zurecht mit ihren Mitmenschen, schlafen besser, selbst das.

Und das Schönste ist: Dankbarkeit kann man lernen, kann man üben, regelrecht trainieren. Ist eben nicht nur ein Gefühl, sondern: eine heilsame Haltung. Versuchen Sie’s mal. In der Woche nach Erntedank. Vielleicht heute zehn Mal Danke sagen - für den Anfang, einfach so. Oder schreiben Sie’s auf. Hilft noch besser, sagen die Forscher. Danke fürs Zuhören!

Ihr Ulf Schlüter, Bielefeld.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze