



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

Hörmal | 10.05.2026 07:45 Uhr | Klaus Nelißen

Dankbarkeitsübungen am Muttertag

Das ist eine Vatergeschichte. Obwohl heute Muttertag ist. Aber: diese Vatergeschichte beginnt mit dem Tod der Mutter. Und ich habe davon erfahren, weil die Tochter sich vor ein paar Wochen an mich gewandt hatte. Ihr Vater, nennen wir ihn Herrn O., der ist treuer Hörer von "Kirche im WDR". Und irgendwie mag er wohl meine Beiträge, besonders, wenn ich darüber spreche, dass ich hier und da mit depressiven Phasen ringe. Und dann hat mich seine Tochter gebeten, ihm doch etwas zu schreiben, denn er würde bald 90. Natürlich rührte mich das an. Aber: Ich kenne Herrn O. ja gar nicht. Wusste nur von den Depressionen. Das ist kein Einstieg für ein Geburtstagsschreiben. "Erzählen Sie mir doch was über Ihren Vater"; habe ich die Tochter gebeten. Und dann habe ich erfahren: Das mit den Depressionen begann vor 15 Jahren. Als seine geliebte Frau von ihm ging. Aber dann erzählte die Tochter, was ihr Vater seitdem macht: Herr O. schreibt jeden Abend auf, wofür er dankbar ist. Und ich falle fast vom Glauben ab: So ergriffen bin ich davon. Herr O. ist also kein Trauerkloß, sondern ein fleißiger Sammler von dem, was mithin als eine der besten Strategien gegen Depressionen gilt: Dankbarkeit.

Und dann hab ich Herrn O. zum Geburtstag geschrieben. Und habe ihn dabei gebeten, mir ein kleines "Best of" aus seinen 15 Jahren Dankbarkeitsübungen zu schreiben. Und das hat Herr O. gemacht – handschriftlich, sehr akkurat. Hier einmal eine Kostprobe von dem, was er mir da so schreibt:

"Lieber Herr Nelißen, etwa alle 14 Tage halte ich inne und gehe anhand meiner Tagebucheinträge durch – 196 Seiten sind das jetzt –, wofür ich Gott danken kann. Oft sind es nur kleine Dinge, die aber einen besonderen Stellenwert bekommen, wenn man sich daran erinnert.“ Und dann hat er mir einen blauen Zettel beigelegt. Din A4, eng beschrieben. Titel: "Wofür ich dankbar bin". Da steht z.B.

Dass meine Kinder mich nach dem Tod meiner Frau im Juli 2010 täglich anrufen, alle drei – zu bestimmten Uhrzeiten“

"Dass ich noch lieben Menschen zum Geburtstag schreiben kann und ich weiß, dass ich damit Freude bereite.“

"Alle freuen sich, wenn ich ihnen selbstgemachten Gelee schenke, darüber freue ich mich dann auch.“

Und dann fügt er noch an:

"Für 5 Punkte danke ich täglich: dass ich noch eigenständig in meinem Haus leben darf, dass ich noch Autofahren kann, dass ich finanziell unabhängig bin, mein Kopf noch funktioniert und: Dass ich noch singen kann – mit 90 Jahren – in unserem Gemeindechor als einziger Tenor“.

Ach wissen Sie – Herr O.'s Liste war für mich die beste Predigt über das Leben seit langem. Dankbarkeit ist so wichtig. Und weil heute Muttertag ist – und weil Mütter uns ins Leben gesetzt haben, passt das hier nochmal: Danke – an alle Mütter da draußen!

