

# Hohoho statt mimimi - Nachhilfe in Sachen Dankbarkeit.

Category: Leben,Tiefgang

23. Dezember 2019



Ach Weihnachten, du bist ist diese schöne Zeit der Besinnlichkeit, der Ein- und Heimkehr, des Friedens und der...blabla. Das klingt ja alles ganz rührselig und gut gemeint. Aber für viele Menschen scheint Weihnachten ein Fest der Völlerei, Hektik und Frustration zu sein. Die Geschäfte sind so voll wie die Autobahnen. Die Gänsepreise sind gen Himmel geflogen. Die Geschenke sind weder erdacht noch besorgt. Originell schon gar nicht. Der Glühwein ist zwar ganz belebend, aber überall diese lebenden Menschen. Und dann noch dieses windschiefe Gerippe im Wohnzimmer, das mehr Nadeln verliert, als der spirrige, eigene Partner noch Haare auf dem Kopf hat.

**Besonders an Weihnachten scheinen die Erwartung an unsere Realität und die Realität selbst so weit auseinander zu klaffen, dass wir nur noch gestresst und jammernd in ihren Abgrund gaffen.** Und so wird besonders an Weihnachten deutlich, wie leicht man sich mit Banalitäten aufhalten und an ihnen wundweinen kann. So wird besonders an Weihnachten deutlich, wie schnell man den Blick für das Wesentliche verlieren kann. Wie schnell man es sich in der Blase der eigenen Problemchen und Sorgen wohlig einrichtet und denkt „Ja, ich habs wirklich nicht leicht im Leben.“ Schließlich zwickt auch noch die Achillesferse und der nächste Männerschnupfen kommt bestimmt.

Dass das ziemliche Geistesschwäche ist, wissen wir. Aber das mit der Zufriedenheit, die ja am Ende nur ein Ausdruck der Dankbarkeit gegenüber der eigenen Lebenslage ist, ist so eine Sache. Man wäre ja dankbarer im Allgemeinen, wenn da nicht Donald Trump und dieser hässliche Kater wären, die gleichermaßen auf alle Nachbargrundstücke kacken. Man wäre ja zufrieden,

wenn man selbst anstelle der rechthaberischen Luftpumpe aus dem Controlling befördert worden wäre. Man wäre ja glücklich, wenn da nicht die Sorge vor Schnabeltassen und dem Altern im Allgemeinen wäre. Man wäre ja glücklich, wenn da nicht das Wenn und Aber wäre.

Anstatt sich die Frage zu stellen, was Donald Trump oder die Karriere eines Menschen, den man nicht mal mag, mit der eigenen Zufriedenheit zu tun haben und ob man sich nicht eher darüber freuen sollte, altern zu dürfen, hadern wir mit allem, was sich uns in den Weg stellt. Wir lassen uns von unseren Problemen und Ängsten im Kopf zuparken. Wir haben Angst davor, keinen Partner, keinen Job, keine Ferienunterkunft zu finden. Angst davor zu erkranken, verarmen, vereinsamen. Eine Leben ohne *the German Angst* ist das zwar möglich, aber erscheint uns eher sinnlos und irgendwie beängstigend.

Dabei könnte man doch eigentlich sagen: Je mehr Ängste man hat, desto dankbarer kann man am Ende sein. Ängste sind schließlich die Sorgen vor Problemen, die man noch nicht oder nie hat. Ohne Wenn und Aber, es ist Zeit „umzuparken im Kopf“. Denn Probleme verschwinden nicht, indem man ihnen einen All-Inclusive-Urlaub im eigenen Leben anbietet. „Schön, dass Sie da sind. Darf ich ihnen ein Upgrade anbieten? Unsere Paranoia-Suite mit einem fantastischen Blick auf die Bucht der Hysterie ist noch frei.“ Für alle Pessimisten, denen das mit den erhobenen Mundwinkeln noch etwas schwer fällt, sei eine Aufwärmübung für Einsteiger empfohlen: es könnte ja noch viel schlimmer sein. Besser die trockene Gans steht auf dem Tisch, anstatt am Tisch zu sitzen. Bei uns explodieren zwar Silvesterböller vor Mitternacht, aber keine Bomben. Zwar isst jemand eine Dose Thunfisch im Zugabteil, aber immerhin reist kein Opa mit harten Eiern mit.

**Wir leben in historischen Zeiten.** In historisch guten Zeiten. Wir erleben nachweislich so viel Wohlstand, so wenig Arbeitslosigkeit, so viel Sicherheit, so viel Frieden wie noch keine Generation vor uns erleben durfte. Keine Kriege, keine Kollapse, keine Epidemien. Sicherlich kommen irgendwann auch wieder schlechtere Zeiten – globalgalaktisch oder ganz persönlich betrachtet. Doch anstatt voller Angst zu leben, dass sich dieser wohlige Zustand ändern könnte, könnte man die Wohligkeit des Zustandes bewusst genießen. Man könnte doch einfach mal die Klappe halten, zu viel Wein trinken, zu viel von der zu fettigen Gans essen, zu viel Geld für zu teure Geschenke ausgeben – und zu viel Dankbarkeit den Menschen zeigen, die einem im Leben genau richtig viel

bedeuten. Denn an Weihnachten sollte man anstatt die Daumen zu drücken, dass einem nichts Schlimmes passieren möge, Menschen drücken. Ganz feste. Dann verschwinden manche Probleme. Oder sie werden zumindest etwas kleiner gedrückt.