

HELLA THORN



**DANKE,
THANKS UND
MERCİ**

07:50

08:00

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

„Du hast Erbarmen“ auf S. 135:

Text: Albert Frey (nach Micha 7,18-20)

© 1993 SCM Hänssler, 71087 Holzgerlingen für Immanuel Music,
Ravensburg

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG · 58452 Witten
Internet: www.scmmedien.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Gesamtgestaltung: www.provinzglueck.com

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26659-7

Bestell-Nr. 226.659



Komm mit auf Entdeckungstour!	7
GeDANKE 1: Vom Denken zum Danken	13
GeDANKE 2: I like!	25
GeDANKE 3: Zurücktreten bitte	35
GeDANKE 4: Dankbar für den kleinen Kreis	49
GeDANKE 5: Reset	61
GeDANKE 6: Lebe laut!	73
GeDANKE 7: Dankbarkeitsattacken	85
GeDANKE 8: Dankbarkeitskiller	95
GeDANKE 9: Helden gesucht	107
GeDANKE 10: Dankbar unter Druck	119
GeDANKE 11: Volle Kraft voraus!	127
GeDANKE 12: Raus aufs Feld!	139
Letzter GeDANKE: Blick in die Zukunft	149



KOMM MIT AUF ENTDECKUNGSTOUR!

HALLO!

Es ist noch gar nicht so lange her, da haben dich Mama und Papa immer wieder dazu aufgefordert, Danke zu sagen, oder? Bedank dich bei der Fleischerin für die Scheibe Wurst. Bedank dich bei Oma und Opa, dass sie dich abholt und übers Wochenende zu sich geholt haben. Bedank dich bei Tante Gertrud für den Pullover zu Weihnachten, auch wenn er kratzt und nicht deinem Farbgeschmack entspricht.

Auch wenn das mit Sicherheit nervig war, eines zeigen diese Begebenheiten: Dankbarkeit ist nichts, das uns „in die Wiege gelegt“ wurde, sondern wir müssen wie uns antrainieren. Wir müssen uns selbst daran erinnern (oder uns von anderen erinnern lassen), wir müssen sie einüben und zu einer Gewohnheit werden lassen. Und schon wird so ein kleines Wort mit fünf Buchstaben zu einem riesengroßen Projekt: Danke.



DANKE, THANKS UND MERCI

Doch keine Bange! Es ist gar nicht so anstrengend, wie es jetzt vielleicht klingt. Es macht sogar Spaß! Denn ein dankbarer Mensch wird automatisch auch ein zufriedener und fröhlicher Mensch. Und mit genau solchen Menschen sind wir doch alle am liebsten zusammen, oder? Du bist vermutlich jetzt gerade mitten in einer spannenden Lebensphase und probierst aus und suchst, wer oder was du einmal werden kannst. Wenn du dir jetzt schon vornimmst, Dankbarkeit zum Teil deiner Persönlichkeit und deines Lebens zu machen, wirst du schon bald davon profitieren können. Denn Dankbarkeit hat Auswirkungen auf alle Bereiche deines Lebens: auf die Art und Weise, wie du zur Schule und an deine Berufswahl herangehst und wie du deine Zukunft planst. Sie wird deine Beziehungen positiv verändern: die zu deinen Freunden, zu deiner Familie, zu denen, die du nur flüchtig kennst oder an der Supermarktkasse triffst, und zu den Menschen, die du erst noch kennenlernen wirst. Und sie wird deine Sicht auf dich selbst verändern. Wetten, dass du entspannter, fröhlicher, zuversichtlicher, hilfsbereiter und offener wirst? Wenn nicht, kannst du das Buch ja auch umtauschen. ;)

Wer Dankbarkeit einübt, bei dem verbirgt sich hinter dem Wort mehr als ein ablehnendes „Nein, danke!“. Mehr als ein gedankenlos dahingetipptes Wort in einer WhatsApp. Mehr als ein ironisch gezischtes „Na, vielen Dank auch“. Wenn „Danke!“, „Thanks!“ und „Merci!“ von Herzen kommen, entwickeln sie eine ungeheuer große Kraft, sind Ermutigung und spenden Lebensfreude. Wenn du jemandem dankst oder jemand dir dankt, dann heißt das: Jemand sieht mich als Person. Jemand nimmt wahr, was ich bin und was ich tue. Jemand würdigt mich und das Geschehen um mich herum. In was für einer schönen Welt könnten wir leben, wenn wir alle ein bisschen dankbarer wären?!

ERSTE SCHRITTE

Ich sage bewusst wir, denn ich muss zugeben: Auch ich habe noch viel zu lernen. Ich habe beim Schreiben des Buches schon eine Menge über Dank-

barkeit gelernt, manches bereits ausprobiert und anderes in meinem Alltag auch schon umgesetzt. Ich bin sehr dankbar, dass ich die Chance bekommen habe, dieses Buch zu schreiben. Und trotzdem sehe ich mich noch weit von einem wirklich dankbaren Menschen entfernt. Viel zu oft bin ich gedankenlos, muffelig oder mit mir selbst beschäftigt, als dass ich all das Gute in meinem Leben wahrnehmen und dankbar dafür sein könnte. Ich möchte mich also mit dir zusammen auf den Weg machen. Das Buch ist eine Reise, ein kleines Abenteuer, gespickt mit Herausforderungen und Experimenten, die dazu beitragen, dem Leben, mir selbst, den Menschen um mich herum und Gott dankbarer zu begegnen. Hast du Lust, mit mir die folgenden Gedanken noch einmal zu durchdenken und auf eigene, neue Gedanken zu kommen? Bist du bereit, dich mit mir auf diese Reise einzulassen?

AUF TOUR

Wenn ich mir Bilder von meinem nächsten Urlaubsziel angucke, Sonnencreme und Reiseführer einkaufe und meine Klamotten in den Koffer werfe, merke ich, wie die Aufregung steigt. Meine Vorfreude sprudelt dann in mir. Reisen ist einfach großartig! Man entdeckt viel Neues, lernt andere Menschen kennen, taucht in fremde Kulturen ein. Doch manchmal sind Reisen auch ein bisschen anstrengend. Das viele Neue lässt den Kopf schwirren, den ganzen Tag rumlaufen und sich irgendwelche Dinge ansehen, strengt an. Aber keine Angst, diese Reise ist kein Städtetrip, bei dem man versucht, an einem Wochenende eine komplette Stadt kennenzulernen. Du musst das Buch nicht in einem Rutsch durchlesen. So geht vieles im Rausch der Schnelligkeit verloren. Die Reise, die wir machen, ist eher eine Safari. Du setzt dich in den Jeep und fährst gemütlich los: Du beginnst mit dem Buch, liest mal ein Kapitel und hältst Ausschau, was passiert. Nimm dir ruhig die Zeit, über das Gelesene nachzudenken, in andere Bücher reinzuschauen oder dich mit deinen Freunden, deiner Jugendgruppe oder deiner Familie darüber auszutauschen. Du wirst auf dem Weg immer wieder andere Dinge entdecken. Manches, was dich weniger überrascht, anderes, was dich total herausfordern wird. Du probierst mal das eine aus und mal das andere. Es

kann sein, dass es auf unserer Safari eine Strecke geben wird, wo du nichts Neues entdeckst oder du nichts von dem Gelesenen in deinem Leben umsetzen willst. Aber dann, wie ein Löwe, der plötzlich hinter einem Busch hervorspringt, entdeckst du vielleicht einen Satz, der dich herausfordert, eine Sache konkret in deinem Leben umzusetzen, und du erlebst, wie dich das verändert.

Dabei geht es nicht darum, dass du dich innerhalb kürzester Zeit in einen komplett dankbaren Menschen verwandelst. Sondern mehr um das stückchenweise Umsetzen, um „learning by doing“. Geh erste Schritte in Richtung Dankbarkeit, indem du eine Person deiner Wahl mit irgendetwas überraschst, das ihr eine Freude macht, und verteile so Dankbarkeit weiter. Oder überlege dir spontan die Dinge, für die du in deiner Familie dankbar bist. Probiere es im Kleinen und lass dich von Rückschlägen nicht verunsichern. Halte das, was dich begeistert, interessiert oder herausfordert, fest: Schreibe es dir in ein richtig schickes Notizbuch, teile es mit anderen, bei Facebook, WhatsApp oder in einem Blog und setze die Gedanken in kleine Taten um.

KLEINES PFLÄNZCHEN ODER GROßER BAUM

Dieses Dankbarkeitsprojekt kann man aber auch gut mit dem Wachstum einer Pflanze vergleichen: Der Samen ist bereits gelegt, weil du dieses Buch in der Hand hältst (und sogar das Vorwort gelesen hast). Mit jedem Kapitel, mit jedem Gedanken, wird deine Pflanze gegossen. Mit jeder Umsetzung in dein Leben wird die Pflanze gedüngt. Sie wächst. Langsam, aber beständig. Eines Tages wird sie eine große, nicht zu übersehende Pflanze sein. Ihre Blätter werden sich ausbreiten. Und dort, wo sie Schatten spendet, wo sie Menschen mit ihrem Duft umgibt, da verändert sie nicht nur dich selbst, sondern auch deine Beziehungen zu deiner Familie und deinen Freunden, Nachbarn, deine Gemeinde und deinen Stadtteil. Denn dankbare Menschen sind nicht nur selbst verändert, sie verändern auch ihre Umgebung und lassen sie zu einer Oase inmitten des grauen Alltags werden.

Let the world be green!

Hella Thorn

P.S.: Von diesem Buch gibt es auch eine Version für Erwachsene: „Danke. Ein kleines Wort verändert Ihr Leben“. Die zwölf Kapitel dieses Buches sind darin dieselben wie hier. Nur eben für Erwachsene aufbereitet und mit entsprechenden Beispielen versehen ... Vielleicht hast du ja Lust, dich mit deinen Eltern gemeinsam auf eine Danke-Reise zu begeben.

