



Ein hilfreicher Gedanke lautet: Dankbarkeit bedeutet nicht, dass alles gut ist. Sie bedeutet, dass man auch inmitten des Schwierigen das Gute nicht völlig aus dem Blick verliert

Wenn Menschen durch Krisen gehen – etwa Krankheit, Verlust oder große Unsicherheit –, richtet sich die Aufmerksamkeit verständlicherweise oft auf das Problem. Dankbarkeit kann ein Gegengewicht schaffen. Sie erinnert an Dinge, die weiterhin Bestand haben: einen Menschen, der zuhört, einen Moment der Ruhe, den eigenen Mut, einen kleinen Fortschritt oder einfach die Tatsache, einen weiteren Tag gemeistert zu haben

Forschung aus der Psychologie legt nahe, dass regelmäßige Dankbarkeit mit mehr Wohlbefinden, Optimismus und stärkeren sozialen Beziehungen verbunden sein kann. Sie beseitigt die Schwierigkeiten nicht, kann aber die Fähigkeit stärken, mit ihnen umzugehen. Dankbarkeit und Trauer, Angst oder Enttäuschung können gleichzeitig existieren.

Praktisch kann Dankbarkeit so aussehen:

- Jeden Abend drei kleine Dinge aufschreiben, die gut waren.
- Sich bei einer Person bewusst für etwas bedanken.
- Schwierige Situationen mit der Frage ergänzen: *Gibt es heute trotz allem etwas, das mir Kraft gegeben hat?*
- Sich selbst Anerkennung schenken für das, was man trotz der Umstände geschafft hat.

Wichtig ist, Dankbarkeit nicht zu erzwingen. Wer sich in einer schweren Krise befindet, muss sich nicht schuldig fühlen, wenn Dankbarkeit gerade schwerfällt. Manchmal beginnt sie mit etwas sehr Kleinem – einem warmen Getränk, einem Sonnenstrahl oder einem freundlichen Wort. Gerade diese kleinen Momente können zu Ankern werden, die helfen, schwierige Zeiten Schritt für Schritt zu bewältigen

Einführung ins Thema

Wenn wir das Wort *Dankbarkeit* hören, denken wir oft an Zeiten, in denen alles gut läuft. Doch in der Genesung erleben wir häufig das Gegenteil: Dankbarkeit wird besonders wichtig, wenn das Leben schwierig ist.

Dankbarkeit bedeutet nicht, Leid zu leugnen oder so zu tun, als wäre alles in Ordnung. Sie bedeutet vielmehr, bewusst wahrzunehmen, was trotz aller Schwierigkeiten noch da ist.

Viele von uns kennen Tage mit Angst, Trauer, Einsamkeit oder Rückschlägen. Gerade dann kann Dankbarkeit eine geistige Haltung sein, die uns daran erinnert, dass wir nicht allein sind und dass wir heute nüchtern sein dürfen.

In AA sprechen wir oft davon, **einen Tag nach dem anderen** zu leben. Dankbarkeit hilft uns, im Heute anzukommen, statt uns ausschließlich auf das zu konzentrieren, was fehlt oder was schmerzt.

-
- Wofür konnte ich heute dankbar sein, obwohl mein Tag schwierig war?
 - Hat Dankbarkeit mir schon einmal geholfen, nüchtern zu bleiben?
 - Welche Menschen haben meine Dankbarkeit in der Genesung geweckt?



Sie ist eine Entscheidung, auch in schweren Zeiten nach dem Licht Ausschau zu halten.

Viele von uns haben erfahren, dass wir selbst an den dunkelsten Tagen etwas finden können, wofür wir dankbar sind: unsere Nüchternheit, die Gemeinschaft, Hoffnung oder einfach die Tatsache, dass wir heute nicht allein sind

Zu Beginn fällt es oft schwer, dankbar zu sein. Vielleicht sehen wir nur die Probleme oder das, was wir verloren haben. Doch mit der Zeit entdecken viele von uns, dass Dankbarkeit nicht davon abhängt, ob das Leben perfekt ist. Sie wächst, wenn wir erkennen, was uns heute geschenkt wird.

Dankbarkeit bedeutet nicht, dass wir keine Schwierigkeiten mehr haben. Sie bedeutet, dass wir trotz aller Herausforderungen den Blick auch auf das richten, was uns trägt.

Fragen zum Teilen

- *Wofür bin ich heute dankbar?*
- *Wie hat Dankbarkeit meine Genesung verändert?*
- *Wann fiel es mir besonders schwer, dankbar zu sein?*
- *Welche Rolle spielt AA in meiner Dankbarkeit?*
- *Wie kann ich Dankbarkeit im Alltag leben?*

Abschlussgedanke

- Dankbarkeit verändert nicht die Vergangenheit, aber sie verändert unsere Haltung zur Gegenwart.
- Mögen wir heute mit offenen Augen nach den kleinen und großen Geschenken Ausschau halten und sie mit anderen teilen.

