

Ohne Regen auch kein bunter Regenbogen

Dankbarkeit kann erlernt werden – das sagt die Bruchsaler Heilpraktikerin Kathrin Stavenhagen

Von Martin Stock



Kathrin Stavenhagen, Heilpraktikerin für das Gebiet Psychotherapie, beschreibt Dankbarkeit als „positive Lebenshaltung, die man bewusst einnehmen muss“. Foto: Martin Heintzen

Bruchsal. In den zurückliegenden Wochen hat die Bruchsaler

Rundschau in ihrem diesjährigen Adventskalender jeden Tag ein anderes Beispiel dafür veröffentlicht, wofür Menschen besonders dankbar sind.

Kathrin Stavenhagen, Heilpraktikerin für das Gebiet Psychotherapie, beschreibt Dankbarkeit als eine „positive Lebenshaltung, die man bewusst einnehmen muss“. Dankbarkeit sei mehr als ein Wort, sondern vielmehr ein Lebensgefühl, sagt sie. „Es ist erwiesen, dass dankbare Menschen mehr Freude am Leben haben und gesünder sind.“ Dankbarkeit könne man erlernen. „Verändern Sie Ihren Fokus – weg von Unzufriedenheit und Missgunst, hin zu einer dankbaren Lebenshaltung“, rät Stavenhagen. „Dabei helfen tägliche Rituale und ein Dankbarkeitstagebuch.“ Dankbarkeit öffnet die Augen für die Blumen am Wegrand, für die positiven Erlebnisse im Alltag, für die Annehmlichkeiten, die wir in Deutschland genießen können und vielleicht gar nicht mehr wahrnehmen, weil sie zur „Normalität“ geworden sind. Das kann die warme Dusche am Morgen sein, der Kaffee, dessen Duft durch die Wohnung zieht, der Vogel, der am Morgen fröhlich zwitschert oder auch die Arbeit, die eine Existenz sichert. Doch auch scheinbar negative Dinge können Grund zum Danken sein. „Gäbe es denn einen bunten Regenbogen, wenn es nicht regnen würde?“, fragt Stavenhagen. Ein Dankbarkeitstagebuch hilft, sich all diese Dinge bewusst zu machen. Und auch, diese Dinge nicht in Vergessenheit geraten zu lassen. Sich an trüben Tagen an die sonnigen Momente zu erinnern und zu spüren, es ist und bleibt nicht alles grau in grau.

Dankbarkeit hilft laut Stavenhagen dabei, in der Sonne zu baden und im Regen zu tanzen. „Eine dankbare Lebenseinstellung wird

Ihren Fokus dauerhaft verändern“, verspricht Stavenhagen. Es sei um vieles einfacher und fürs (Über-)Leben hilfreicher, sich über das halb volle Glas zu freuen, anstatt das halb leere zu beklagen.

Tag 22

Die Bruchsaler Rundschau macht die Herzen weit. Dankbarkeit – für Außergewöhnliches, für Alltägliches – steht bis Weihnachten hier im Fokus. Die Redaktion freut sich über Ihre Zusendungen und Vorschläge an redaktion.bruchsal.aktionen@bnn.de.