



Sabine Langenbach

NEUFELD VERLAG



Die Brille der Dankbarkeit

Leichter leben mit neuem Blick

LESE
PROBE



n[®] NEUFELD VERLAG

Sabine Langenbach

Die Brille der Dankbarkeit

Leichter leben mit neuem Blick

n[®]

NEUFELD VERLAG

© 2026 *Neufeld Verlag* Neudorf bei Luhe

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar

Bibelzitate stammen aus der Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart; der Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart; sowie der VOLXBIBEL – Next Level © 2023 Volxbibel-Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Straße 41, 71088 Holzgerlingen

Lektorat: Dr. Thomas Baumann

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Umschlagabbildung: Maja Petric, Marcin Sajur/unsplash.com

Satz: Neufeld Verlag

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-86256-201-5, Bestell-Nummer 590 201

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere die Nutzung des Werkes für *Text und Data Mining* gemäß § 44b Abs. 1 und 2 UrhG

Bei Fragen zur *Produktsicherheit* wenden Sie sich bitte an den Hersteller: Neufeld Verlag, Schlagäcker 18, D-92706 Luhe-Wildenau, Deutschland, Telefon 0 96 07/9 22 72 00, E-Mail info@neufeld-verlag.de
neufeld-verlag.de

Bleiben Sie auf dem Laufenden:

YouTube | Instagram | Facebook | [neufeldverlag](https://www.instagram.com/neufeldverlag)

[newsletter.neufeld-verlag.de](https://www.neufeld-verlag.de/newsletter)

www.neufeld-verlag.de/blog

Inhalt

<i>Bevor du die Brille aufsetzt...</i>	8
1. Überrascht von Dankbarkeit:	
<i>Wie sie mich gefunden hat</i>	11
2. Dankbarkeit im Alltag:	
<i>Erlebnisse und Begegnungen</i>	21
Erwischt! Trotzdem dankbar?	22
Dankbar denken statt Sorgen machen.....	24
Gute Gewohnheiten	26
Die beste Vorsorge fürs Alter(n)	28
Dankbar, obwohl es in der Welt brennt?	30
Mehr Schein als Sein	32
Fehler – kein Weltuntergang	34
Alles unter Kontrolle?	36
Die zweite Chance	38
Gottfroh?!	42
Danke, Udo!	44
Wo ist der Sinn?	46

Worte treffen	48
Nicht mitmeckern müssen	50
Echt stylisch!?	52
Segen statt Unglück.....	54
Liebe statt Perfektion	56
Ehrfurcht und Dankbarkeit	58
Glückskinder	60
Autopanne	62
Fünf Buchstaben mit Wirkung	65
Eine krasse Begegnung im Aufzug	66
Das Gute bleibt im Herzen	68
Trauern und dankbar sein?	70
Hände reichen statt Fäuste ballen	73
»Thank God, it's Friday!«	74
Die 90-Sekunden-Regel	76
Minus ade – Fokus aufs Plus	78
Das beste Schlafmittel	80
Dankbar leben – Spuren hinterlassen	82
Echter Trost statt Larifari	84
Vom Himmel geschickt	86
Erinnerungen verblassen, Liebe bleibt	88
Danken statt Frust schieben.....	90
Nicht mehr mein Wortschatz	92
Herbst in Ostfriesland.....	94
Dankbarkeitsmuskel-Training	96
Ich bin wunderbar!	98

Eine andere Art von Sterbevorsorge	100
Was wirklich zählt	102
Wertgeschätzt	104
Was wäre, wenn	106
Mutmacher	108
Die beste Zeit ist <i>jetzt!</i>	110
Alltägliches ist besonders	112
Die Macht der Worte	114

3. Dankbarkeit verstehen:

<i>Fünf Buchstaben mit Wirkung</i>	119
D – Demut	123
A – Akzeptanz	127
N – Nachsicht	131
K – Kreativität.....	135
E – Erinnerung.....	139

4. Dankbarkeit trainieren:

<i>Praktische Tipps</i>	145
<i>Und jetzt: Brille griffbereit halten</i>	159
<i>Bleiben wir in Verbindung?</i>	160
<i>Über die Autorin</i>	161



Bevor du die Brille aufsetzt ...

Danke, dass du dieses Buch
aufgeschlagen hast!

Auf den kommenden Seiten wirst du entdecken, warum Dankbarkeit das Leben leichter macht – auch wenn sich an den Umständen erstmal nichts verändert.

Dankbarkeit – damit meine ich nicht das gute Gefühl, wenn ich etwas Schönes erlebe, sondern eine Lebens- und Herzenshaltung, die mich durch alle Hochs und Tiefs trägt.

Diese Einstellung fliegt mir nicht zu, sie ist eine bewusste Entscheidung, die ich immer wieder aufs Neue treffe. Dabei hilft mir meine gedachte Brille der Dankbarkeit. Im Gegensatz zur rosaroten Brille, die alles weichzeichnet und mir vorgaukelt, dass alles halb so schlimm sei, zeigt mir dieser Blick die Realität – und hilft mir, mich auf die Dinge zu konzentrieren, für die ich in diesem Moment dankbar sein kann. Manchmal greife ich sofort zu diesem gedanklichen Hilfsmittel – in anderen Situationen ist es eher ein zögerliches Durchringen.

Von beidem erzähle ich in diesem Buch. Mitten aus meinem Alltag. Mal zum Schmunzeln, mal zum Heulen, mal fröhlich, mal nachdenklich. Aber immer ehrlich. Ein Lesebuch.

Aber nicht nur: Die dankbare Lebenshaltung will eingeübt und gelebt werden. Deswegen lade ich dich ein, mitten im Alltag das in den Blick zu nehmen, wofür du dankbar sein kannst. Dabei helfen

- ▶ Fragen und Impulse zum Weiterdenken,
- ▶ D-A-N-K-E als innere Einstellung,
- ▶ praktische Tipps, die dir helfen, mitten im Alltag den Fokus aufs Dankbarsein zu legen.

Ich freue mich, dass du mit mir auf Entdeckungstour gehst in Sachen Dankbarkeit!

Bevor wir damit loslegen, möchte ich dir erzählen, warum ich heute Dankbarkeitsbotschafterin bin – was oder besser gesagt: wer den Weg dafür bereitet hat, dass die Dankbarkeit als Lebenshaltung zu meinem Herzensthema geworden ist.

.....



1. Überrascht von Dankbarkeit

Wie sie mich gefunden hat

Kreißsaal St. Vinzenz-Krankenhaus, Altena in Westfalen, 14. April 1998, gegen 00:50 Uhr. Gerade ist unser zweites Kind auf die Welt gekommen. Ganz schnell. Unkompliziert. »Ein Mädchen!«, ruft die Hebamme, »ein wunderschönes Mädchen!« Dann liegt Birte auf meinem Bauch. Ein herrliches Gefühl! Aber eins kommt mir mitten in diesem Glücksmoment merkwürdig vor: Birte schaut mich nicht an. Die Augenlider liegen eng aufeinander. Kein Blinzeln. Nichts.

Meinem Mann scheint nichts aufzufallen – oder sagt er nur nichts? »Hoffentlich hat sie überhaupt Augen!«, schießt es mir durch den Kopf. Sofort schäme ich mich für diesen Gedanken. Was soll schon sein? Bei ihrem Bruder Niklas, der nur 16 Monate älter ist, ist doch auch alles in Ordnung.

Nur ein paar Stunden später erfolgt die routinemäßige Untersuchung durch die resolute Kinderärztin. Es tut mir weh, mitansehen zu müssen, wie sie nicht gerade zärtlich mit Wattestäbchen und ihren Fingern an Birtes Augen herum-macht. Auch mit mir geht sie wenig empathisch um. Frisch entbunden schickt sie uns zum Kinderkrankenhaus. Auftakt für einen Krankenhaus- und Ärzte-Marathon.

Immer wieder höre ich die Frage: »Hast du gewusst, dass du ein behindertes Kind bekommst?« Nein. Nichts hat darauf hingewiesen. Alles war unauffällig. Aber auch wenn wir in den ersten Schwangerschaftswochen von Birtes Behinderung erfahren hätten, wäre Abtreibung für uns keine Option gewesen. Das hätte komplett gegen unsere Überzeugung gesprochen, dass *jeder Mensch von Anfang an* ein liebevoller Gedanke Gottes ist. Daran kann keine Behinderung etwas ändern. Ich bin wirklich dankbar, dass ich eine unbeschwerte, glückliche Schwangerschaft mit großer Vorfriede erleben konnte.

Umso mehr tobt jetzt das Gefühlschaos in mir. Einerseits die Freude über unser Überraschungskind Birte. Auf Niklas haben wir länger gewartet. Keiner hatte damit gerechnet, dass wir so schnell wieder schwanger werden würden. Andererseits ist da die Sorge, was alles auf uns zukommen wird. »Warum?« Dieses Wort schwirrt mir im Kopf herum, zieht mich herunter. Ich überlege, ob ich während der Schwangerschaft irgendetwas getan oder eingenommen haben könnte, was die Behinderung ausgelöst hat. Mir fällt nichts ein.

»Warum?«, frage ich auch Gott. Als Christin ist er für mich die erste Adresse für diese Frage. Warum lässt er unsere Birte mit einer Behinderung auf die Welt kommen? Habe ich nicht »genug« oder nicht »richtig« geglaubt? Ich erschrecke über mich selber! Solche Überlegungen passen gar nicht zu meinem Gottesbild. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Gott der liebende Vater im Himmel ist, der es immer gut mit mir und allen Menschen meint, weil er die Liebe ist.

Familie, Freunde und Bekannte wollen uns Mut machen. »Das wird schon wieder!« »Die haben bestimmt nicht richtig untersucht!« Auch Bibelverse bekommen wir als Ermutigung

.....

gesagt, wie diesen: »Denen, die Gott lieben, dienen alle Dinge zum Besten« (Römer 8,28).

Das ist gut gemeint. Aber jetzt ist dieser Satz kein Balsam für die Seele, sondern er brennt wie Salz in einer Wunde. Ich muss doch erstmal verarbeiten und ein »Ja« dazu finden, dass mit einem Mal alles anders ist. Wie daraus das Beste werden sollte, kann ich jetzt beim besten Willen nicht sehen. (Später versöhne ich mich mit dem Satz ... weil ich im Rückblick gesehen habe, was Gutes entstanden ist.)

Das »Warum?« bestimmt meine Gedanken. Wie an diesem Abend, den ich nicht vergessen werde. Mein Mann Frank und ich sind schon im Bett. Unsere Birte, gerade ein paar Wochen alt, schlummert friedlich neben uns in ihrem Babybett. Ich schaue zu ihr herüber. Mein Herz platzt fast vor Liebe – und gleichzeitig vor Sorge. »Warum, Gott?«, seufze ich vor mich hin. Irgendwie kann ich das alles nicht fassen.

Frank hat meinen Seufzer gehört. Leise, aber sehr bestimmt, sagt er: »Das ›Warum‹-Fragen bringt uns nicht weiter! Es ist besser, wir nehmen es an, wie es ist, und machen das Beste daraus für Birte und für uns alle.« Mir kommen die Tränen, ihm auch. Ich weiß, das ist der richtige Weg. Aber bis die Entscheidung vom Kopf ins Herz gerutscht ist, braucht es noch ein paar Tage. Dann wird mir mit einem Schlag klar, wie mich das ständige »Warum?« ausgebremst, gequält und handlungsunfähig gemacht hat.

Es kostet unnötige Kraft, gegen etwas zu rebellieren, das ich nicht ändern kann. Also weg mit dem »Warum?«. Das hat

.....
*Mein Herz platzt
fast vor Liebe –
und gleichzeitig
vor Sorge.*

nichts mit Resignation, »Kopf in den Sand stecken«, schönreden oder »nicht wahrhaben wollen« zu tun. Im Gegenteil!

Wir stellen uns der Realität. Es ist, wie es ist! Wir nehmen die Herausforderung an, legen nicht die Hände in den Schoß. Wir suchen nach Möglichkeiten und Wegen, wie wir Birte so unterstützen und fördern können, dass sie ein möglichst selbstbestimmtes und vor allem glückliches Leben führen kann und dabei keiner in der Familie zu kurz kommt.

Durch das Annehmen fällt das Lähmende von mir ab. Dafür breitet sich in mir ein Friede aus, den ich als liebevolles Geschenk Gottes empfinde. Jetzt habe ich wieder Hoffnung!

Nach vielen Untersuchungen gibt es endlich eine Diagnose: Beidseitige Anophthalmie. Das heißt, Birte hat keine Augäpfel und auch alles, was im Gehirn mit dem Sehen zu tun hat, ist nicht vollständig entwickelt.

Mir wird klar: Mein schamvoller Blitzgedanke im Kreißsaal war wie eine gnädige Vorwarnung vom Chef der Welt.

Keiner kann uns zu diesem Zeitpunkt sagen, wie sich Birte weiterentwickelt und welche Handicaps sie haben wird. Dafür gibt es zu unterschiedliche Verläufe bei dieser Art von Behinderung.

Wir bleiben dabei: Wir nehmen das alles an und schauen nach vorne.

Die Tage sind reich gefüllt. Therapeuten- und Arztbesuche und Frühförderung mit Birte, Betreuung in diesen Zeiten für Niklas organisieren, der anfänglich noch nicht in den Kindergarten geht.

Wie dankbar bin ich für die Nachbarinnen, die ihre Hilfe anbieten und stundenweise auf Niklas aufpassen. Nicht nur wenn ich mit Birte Termine habe, auch, damit ich mich zwischendurch mal ausruhen kann.

.....



2. Dankbarkeit im Alltag

Erlebnisse und Begegnungen

Erwischt! Trotzdem dankbar?

Ein Blick in den Rückspiegel. STOP – POLIZEI leuchtet mir entgegen. Mir wird heiß und kalt. Kein Zweifel: Die meinen mich! Ich nehme die nächste Möglichkeit zum Anhalten. Mit einem mulmigen Gefühl lasse ich das Fenster herunter. »Allgemeine Verkehrskontrolle. Ihre Fahrzeugpapiere und Führerschein bitte!«

Ich bin aufgeregt, suche die gewünschten Nachweise heraus. Ich ahne, was gleich noch kommen wird. »Wir haben beobachtet, wie Sie während der Fahrt Ihr Handy in der Hand hatten«, sagt da auch schon die Polizistin. »Ja, das stimmt«, antworte ich, auf einmal ziemlich gelassen. Ich bin mir meiner Schuld bewusst.

»Sie brauchen sich jetzt nicht zu äußern, das können Sie auf dem Anhörungsbogen tun«, erklärt mir die Polizistin.

»Ich habe einen Fehler gemacht. Dann will ich auch dazu stehen«, sage ich und schaue der Beamtin in die Augen. Ich meine, ich sehe darin Erstaunen. Für sie ist der »Fall« erledigt. Sie verabschiedet sich.

Plötzlich kommt mir eine Idee. Ich greife nochmal in meine Tasche. Dort habe ich immer ein paar »Danke«-Kärtchen verstaut. Ich drücke ihr und ihrem Kollegen eins in die Hand mit den Worten: »Sie können ja nichts dafür, dass ich Mist gemacht habe.«

Die Polizistin geht zurück zum Streifenwagen, bleibt stehen und ruft mir zu: »Das war die ungewöhnlichste Kontrolle, die ich je hatte!« Ich muss grinsen und antworte: »Viel-

.....

leicht schauen Sie mal auf meinem YouTube-Kanal vorbei? Es könnte sein, dass da mal was über eine Polizeikontrolle kommt!«

Beim Fensterhochfahren schnaufe ich einmal tief durch. Das war ein teures »Vergnügen«. Hundert Euro und ein Punkt werden es wohl werden. Ich verbuche es als Lehrgeld. Und ich spüre: Es ist ein gutes Gefühl, dass ich zu meinem »Vergehen« stehen konnte und nicht versuchen musste, es abzustreiten.

.....
*Ich habe einen Fehler gemacht.
Dann will ich auch dazu stehen.*

Dankbarkeit macht sich in mir breit:

- ▶ dass ich so ruhig geblieben bin und zu meinem Fehler stehen konnte;
- ▶ für die amtliche Ermahnung, weil die meines Mannes offensichtlich bei mir nicht gewirkt hat.
- ▶ Ich bin dankbar für die Begegnung mit den Polizeibeamten. Sie können ja nichts dafür, wenn ich – so hart es klingt – gesetzeswidrig gehandelt habe. Sie haben keinen leichten Job. Und sie verdienen einen respektvollen und freundlichen Umgang.

Ich bin erwischt worden. Trotzdem bin ich dankbar!

Dankbar denken statt Sorgen machen

*Mit Sorgen ist es wie mit Nudeln –
man macht sich meistens zu viele!*

An diesen schlaun Spruch musste ich neulich gleich mehrmals denken. Zum einen beim Nudeln kochen ... und zum anderen, weil ich mir mal wieder zu viele Sorgen gemacht habe.

Dabei will ich mich doch gar nicht mehr sorgen! Ich weiß ja, dass ich damit nichts verändern kann und ich dadurch aus dem Blick verliere, wofür ich dankbar sein kann. Aber manchmal gewinnt das Sorgenmachen, trotz besseren Wissens, die Oberhand.

Dieses Mal war der Auslöser eine E-Mail aus dem Wohnheim, wo unsere Birte lebt. Man teilte mir mit, dass sie krank sei. Nichts Dramatisches. Nur eine dicke, fette Erkältung. Erst dachte ich, dass ich das Sorgen im Griff hätte und völlig gechillt wäre. Es war ja nicht das erste Mal, dass Birte dort krank geworden ist. Von daher hatte ich doch schon erlebt, dass das weder für das Mitarbeiterteam noch für Birte ein Problem war. (An der Stelle mal ein großes Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, dass sie sich mit viel Herzblut um die Bewohnerinnen und Bewohner kümmern.) Im Gegenteil, Birte hatte die »Sonderbetreuung« sogar noch genossen.

Trotzdem dachte ich immer wieder: »Wird alles klappen? Haben die Mitarbeiter genügend Zeit für sie?« Gerne hätte ich sie jetzt bei mir gehabt.

Das einzige Mittel, das gegen das Sorgen half, war, dass ich mir vor Augen geführt habe, dass Birte in den besten Händen ist. Sie wird gut versorgt. Ich habe gebetet und gedankt, dass sich gut um Birte gekümmert wird – und dass ich mich nicht sorgen will.

Es ging ihr schnell wieder gut. Als ich sie dann ein paar Tage später über das Wochenende abholte, spiegelte mir Birtes ganzes Wesen, dass sie wieder fit und komplett zufrieden war. Ich hatte mich – mal wieder – völlig unnötig gesorgt und mir das Leben selbst schwer gemacht.

Aber immerhin ist mir nochmal ganz deutlich geworden, wie dankbar ich sein kann, dass sich Birte im Wohnheim wohlfühlt, dass sie hier – wie jede andere in ihrem Alter auch – ein Leben führen kann, in dem nicht »nur« wir als Eltern sie begleiten, sondern dass sie ihren eigenen Lebensbereich hat. Nicht nur, weil das der ganz normale Lauf der Dinge ist, dass Kinder das Elternhaus verlassen, sondern auch, weil wir Eltern ja nicht ewig für sie da sein können.

Ich habe meine Zweifel, ob ich es schaffen werde, demnächst weniger Nudeln in den Kochtopf zu werfen. Aber was das Sorgen angeht, da bin ich auf einem guten Weg, dass es weniger wird!



*Im Wort **Gedanken** steckt danken. Wenn ich mir zu viele Gedanken mache, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das **Danken**!*

Gute Gewohnheiten

Hast du das Auto zugeschlossen?« Ich hole mir im Discounter gerade einen Einkaufskorb, da schießt mir diese Frage durch den Kopf. Ich bin ganz unruhig. Vermutlich habe ich die Fernbedienung zum Verriegeln betätigt. Das mache ich ja fast automatisch. Da denke ich gar nicht mehr groß drüber nach. Wie das Kühlschrank-Schließen oder die Toilettenspülung-Drücken.

Das ist sogar wissenschaftlich belegt. Eine Studie zeigt, dass ein großer Teil dessen, was wir am Tag tun, keine bewusste Entscheidung ist, sondern eine Gewohnheit, die sich eingeschliffen hat, weil wir es schon immer so getan haben.

Und das ist gut so, sagen die Wissenschaftler. Unser Gehirn wäre nämlich hoffnungslos überfordert, wenn wir jede Kleinigkeit ganz bewusst entscheiden müssten.

Dass ich also, ohne groß darüber nachzudenken, mein Auto abschließe, ist nicht besorgniserregend, sondern eine große Entlastung für meine Gehirnzellen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Die Redewendung stimmt also: Vieles läuft gewohnheitsmäßig ab und deshalb achte ich nicht mehr darauf.

Es ist ganz normal: morgens aufwachen, kurz noch im warmen Bett liegen bleiben, warmes Wasser unter der Dusche oder das kurze Gespräch zwischen Brote schmieren und Zeitung lesen, bevor mein Mann zur Arbeit geht, der Kuss zum Abschied.

Erst wenn das Gewöhnliche fehlt, merke ich, dass es ein wertvoller Teil meines Lebens ist und wie dankbar ich dafür sein kann.

Ich will das Alltägliche, die Gewohnheiten, die automatisch ablaufen, mit der Brille der Dankbarkeit betrachten, und immer wieder neu die Dinge entdecken, für die ich dankbar sein kann.

Übrigens: Das Auto hatte ich abgeschlossen – ich bin eben auch ein Gewohnheitstier!



Es gibt so vieles, was »ganz normal« und selbstverständlich geworden ist.

Dafür will ich neu dankbar werden:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3. Dankbarkeit verstehen

Fünf Buchstaben mit Wirkung

Jetzt habe ich dir von vielen Erlebnissen und Begegnungen berichtet, in denen ich dankbar geworden bin. Ob du dich manchmal darüber gewundert hast, dass ich auch in schwierigen Momenten immer etwas entdeckt habe, wofür ich dankbar sein konnte?

Wenn du skeptisch bist, ob die Brille der Dankbarkeit auch für dich alltagstauglich sein könnte, dann lade ich dich ein, es einfach mal auszuprobieren. Ich bin mir sicher: Du wirst erstaunt sein, wie eine dankbare Sicht dein Leben positiv verändert.

Vielleicht hast du aber auch beim Lesen zustimmend genickt oder wünschst dir, dass die dankbare Haltung noch mehr Raum in deinem Leben gewinnen kann.

Egal, ob du das Dankbarsein »nur« mal testen oder tiefer einsteigen willst: Es steht und fällt alles mit deiner inneren Einstellung.

Meine Denkweise ist eng verknüpft mit diesen fünf Buchstaben:

D-A-N-K-E

Jeder Buchstabe steht dabei für eine Haltung, die dazu beiträgt, dass es mir leichter fällt – sozusagen in Fleisch und Blut übergeht –, dankbar zu sein.

.....

D – DEMUT

*Ich nehme mich nicht so wichtig,
ohne mich selbst zu vergessen*

A – AKZEPTANZ

Ich nehme an, was war und was ist

N – NACHSICHT

Ich vergebe anderen – und mir selbst

K – KREATIVITÄT

*Ich finde immer wieder neue Wege,
um dankbar zu bleiben*

E – ERINNERUNG

Ich bewahre das Gute und wertschätze es

Demut

Akzeptanz

Nachsicht

Kreativität

Erinnerung

D – Demut

Ich nehme mich nicht so wichtig,
ohne mich selbst zu vergessen

Bitte was? *Demut*? Das klingt doch komplett altbacken und nicht besonders attraktiv! Duckmäusertum, den untersten Weg gehen, immer tun müssen, was andere sagen – das habe ich lange mit Demut verbunden. Dafür waren vermutlich auch die Mittelalter-Romane verantwortlich, die ich früher verschlungen habe. Da wimmelte es nur so vor demütigen Mönchen und Nonnen. Die meisten taten aber nur demütig und waren es gar nicht. Demut war deshalb nichts Erstrebenswertes für mich.

Erst als ich entdeckt habe, dass diese Sicht von Demut wenig mit der ursprünglichen Bedeutung zu tun hat, verlor der Begriff für mich den faden Beigeschmack.

Martin Luther, der das Wort Demut durch seine Bibelübersetzung in der deutschen Sprach etabliert hat, benutzte es immer dann, wenn er eine *dienende Einstellung* beschreiben wollte.

Das klingt für mich gar nicht mehr abstoßend und nach vorgestern, sondern hochaktuell.

Bei Demut geht es nicht um Selbstaufgabe, sondern darum, ein gutes Maß zu finden zwischen meinen Bedürfnissen und denen der Menschen um mich herum. Dass ich auch mal auf etwas verzichten kann, wenn es dem anderen hilft.

Eine demütige Haltung bedeutet auch, dass mir bewusst ist, dass ich ohne das Zutun anderer heute nicht die wäre, die ich bin. Ich darf mir ganz nüchtern eingestehen, dass ich weder immer alles im Griff haben kann (und muss), noch dass ich das Zentrum des Universums bin.

Durch die Demut sehe ich, dass nicht alles in meinem Leben selbstverständlich ist. Viele »Alltäglichkeiten« sind letztlich ein Geschenk des Schöpfers. Wer demütig ist, lernt wieder neu zu staunen: Ich bin ein Teil dieser Welt, die Gott bis ins kleinste Detail wunderschön geschaffen hat!

Demut lässt Dankbarkeit wachsen.

☪ **Zum Nachdenken:**

.....
»Im normalen Leben wird einem oft gar nicht bewusst, dass der Mensch überhaupt unendlich viel mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht.«

Dietrich Bonhoeffer



*Wann war ich zuletzt eine Beschenkte,
ein Beschenker?*

.....

.....

.....

.....

.....



*Wie bewahre ich mir bei allem Stress das
demütige Staunen, das zur Dankbarkeit führt?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4. Dankbarkeit trainieren

Praktische Tipps

Im Frühsommer habe ich Tomaten-Pflänzchen gekauft. Ein Sechser-Pack beim Discounter. Offensichtlich übriggebliebene, denn sie waren reduziert und schon etwas welk. Der günstige Preis lockte mich. Ich habe nämlich keinen »grünen Daumen«. Wenn ich damit mein Glück versuchen würde, wäre der Verlust nicht so hoch, falls sie doch eingehen würden. Also: Rein in den Einkaufskorb.

Zuhause habe ich sie umgepflanzt, immer schön gewässert und sogar einen Regenschutz für sie gebastelt. Dazu gab es speziellen Tomaten-Dünger.

Und tatsächlich: Aus den mickerigen Stängeln wurde kräftige Pflanzen, Blüten bildeten sich und dann konnte ich beobachten, wie kleine Fruchtsätze kamen, die immer mehr wuchsen, und schließlich reiften die Tomaten langsam.

Für mich ist sind meine Tomaten-Pflanzen ein gutes Bild für die Dankbarkeit als Lebenshaltung.

Ich muss sie pflegen, kultivieren und mir mitten im Alltagschaos bewusst Zeit nehmen, um auf das schauen, wofür ich gerade dankbar sein kann.

Um im Tomaten-Bild zu bleiben:

.....

Sorgen und Alltagseinerlei sind wie Unkraut, sie überwuchern gerne das Pflänzchen Dankbarkeit. Wasser und Dünger sind nötig, damit die Pflanzen wachsen und Früchte bringen. Meine dankbare Haltung wird dadurch genährt und bringt Frucht, wenn ich mir vor Augen halte, wie viele Gründe zum Dankbarsein ich schon hatte und immer noch habe.

Wie beim Sport gilt auch bei der Dankbarkeit: Übung macht den Meister. Je öfter ich zur Brille der Dankbarkeit greife, desto leichter fällt es mir im Alltagschaos, nicht genervt und sauer zu sein, sondern das zu entdecken, wofür ich (immer noch) dankbar sein kann.

.....
Herzlich willkommen beim Dankbarkeits-Training!

Die folgenden Übungen können dir dabei helfen, dankbarer durchs Leben zu gehen... und dafür braucht es noch nicht mal Turnschuhe und Trikot!

Aber eins noch vorneweg: Wie im vorherigen Kapitel unter »K – Kreativität« schon erwähnt: Wichtig ist, dass du deine ganz persönlichen »Übungen« findest, kreativ wirst, damit du dich im Alltag immer wieder daran erinnerst: Ich möchte durch die Brille der Dankbarkeit schauen – in jeder Lebenslage!

Vielleicht findest du durch diese Anregungen deine ganz persönlichen »Dankbarkeitsübungen«? Los geht's:

.....

Dankbarkeitstagebuch

Eine beliebte Möglichkeit, das in den Blick zu nehmen, wofür du dankbar sein kannst, ist ein Dankbarkeitstagebuch. Darin notierst du drei bis fünf Dinge oder Ereignisse, für die du dankbar bist. Entweder täglich oder in dem Rhythmus, der für dich angenehm ist (»Ich muss noch schreiben ...«, ist kein guter Ausgangspunkt).



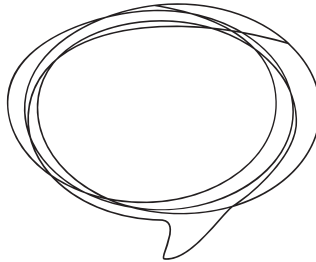
Ein fester Zeitpunkt hilft, dass es wie ein Ritual für dich zum Tagesablauf dazugehört und nicht in Vergessenheit gerät. Wenn du dir am Morgen Notizen machst, hat das den Vorteil, dass du mit positiven Gedanken in den Tag startest. Und wenn du am Abend den Tag Revue passieren lässt, hilft dir das dabei, zur Ruhe zu kommen und mit guten Gedanken einzuschlafen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass das für eine bessere Schlafqualität sorgt. Oder ist »deine« Dankezeit am Mittag oder Nachmittag? Auch gut. Hauptsache, du nimmst es in deinen Tagesablauf auf.

Vielleicht sagst du: »Ich brauche das, wofür ich dankbar bin, gar nicht aufschreiben: Ich habe das alles im Herzen!« Super! Dann mach weiter so! Jeder Mensch ist anders – und das ist gut so – dem einen hilft es, die andere braucht es gar nicht.

.....

Bleiben wir in Verbindung?

- ▶ kontakt@sabine-langenbach.de
- ▶ www.sabine-langenbach.de
- ▶ www.youtube.com/SabineLangenbach
- ▶ *Podcast:* Die Dankbarkeitsbotschafterin – Apple Podast, deezer, spotify, googlePodcasts, amazonmusic oder www.sabine-langenbach.de/Podcast



Sabine Langenbach

**Die Dankbarkeits-
botschafterin**

Über die Autorin

In einer Zeit, in der Motzen und Muffeln an der Tagesordnung sind, tut es gut, den Blick auf das zu richten, wofür ich ›Gott sei Dank!‹ sagen kann«, sagt **Sabine Langenbach**. Dankbarkeit ist für sie der Schlüssel zum Glück.

Sie muss es wissen: Ihr Lebenslauf ist nicht linear, sondern gekennzeichnet von den täglichen Herausforderungen, denen sie sich immer wieder stellt.

Geboren 1967 in Offenbach/Main, wächst Sabine Langenbach in Berlin-Steglitz auf – ihrer »Herzensheimat«, wie sie betont. Ein beruflicher Wechsel des Vaters führt die Familie nach Dortmund. Hier geht sie zur Konfirmation, engagiert sich im CVJM. Die Schule »schmeißt« sie nach dem zehnten Schuljahr. Statt Abitur eine Ausbildung als Einzelhandelskauffrau für Damenwäsche/Miederwaren.

»Der Job hat mir Spaß gemacht«, sagt sie heute. »Aber ich dachte, dass da noch mehr kommen könnte.« Das »Mehr« ist eine Initiativbewerbung beim Evangeliums-Rundfunk (ERF, heute ERF Medien) in Wetzlar. Sabine Langenbach landet in der Telefonzentrale – ihre »nette Stimme« überzeugt. Die Folge: ein Volontariat in Hörfunk und Fernsehen. »Moderieren, interviewen, recherchieren, schreiben – das ist genau mein Ding«, sagt sie.

.....

1990 lernt sie Frank kennen. 1992 folgen Hochzeit und der Umzug zu ihm nach Altena ins Sauerland. Vier Jahre später kommt mit Niklas das erste Kind zur Welt. Sabine Langenbach vereint Beruf und Familie.

1998 das zweite Kind: Die Tochter Birte kommt mehrfach behindert und blind auf die Welt. »Diese besondere Lebenssituation hat meinem Leben Tiefgang gegeben«, sagt die Mutter. Sie nimmt diese Herausforderung des Lebens an. »Jeder ist wertvoll, geliebt und gewollt von Gott, dem Schöpfer der ganzen Welt – keine Behinderung, kein Handicap oder sonst etwas kann daran etwas ändern«, sagt sie.

Überzeugung. Und gleichzeitig eine Berufung. »Ohne unsere Birte würde ich heute keine Vorträge halten«, erklärt Sabine Langenbach. »Was hätte ich zu erzählen, wenn mein Leben einfach weiter vor sich hingeplätschert wäre?« Eine Mission – wobei sie nicht platt missionieren will, aber gern von dem erzählt, was ihr im Leben Halt gibt.

Sabine Langenbach moderiert fast 25 Jahre das Kirchenmagazin »Radio MK kreuz & quer« im Märkischen Kreis, war das Gesicht der TV-Talkshow »Hof mit Himmel«. Sie hält Vorträge, arbeitet als Ghostwriterin, schreibt Bücher über Glück, Mut, Advent und Weihnachten und – die Dankbarkeit. Im Frühjahr 2020 hebt sie ihren YouTube-Kanal »Die Dankbarkeitsbotschafterin« aus der Taufe. Jeden Montag ermutigt sie dazu, die Brille der Dankbarkeit immer griffbereit zu haben.

Beruflich und privat gilt für sie: »Dankbarkeit ist eine Entscheidung, nicht nur ein romantisches Gefühl.«

Uwe von Schirp, Journalist

Mehr von Sabine Langenbach im Neufeld Verlag

24 x dankbar im Advent

„Gerade in der Weihnachtszeit rast das Leben so schnell an uns vorbei, dass wir manchmal den Blick für die schönen, kleinen Details verlieren. Dieses Buch lädt uns dazu ein, eine Pause zu machen, genauer hinzusehen und das wertzuschätzen, was eigentlich schon da ist – ein inspirierendes Geschenk!“

Yvonne Adamek, Redakteurin der Zeitschrift flow

113 Seiten · Paperback · 11 x 18 cm
s/w-Illustrationen · Geschenkkarte
Bestell-Nr. 590187 · ISBN 978-3-86256-187-2
3. Auflage 2025

24 x Hinhören im Advent

„24 kurze persönliche Impulse, die dazu anregen, Alltagsmomente bewusster wahrzunehmen. ... Auch als kleines Adventsgeschenk gut geeignet.“

Cornelia von Forstner im Bücherei-Newsletter des
Evangelischen Literaturportals

107 Seiten · Paperback · 11 x 18 cm
Farbig illustriert · Geschenkkarte
Bestell-Nr. 590170 · ISBN 978-3-86256-170-4
2. Auflage 2021

Der **NEUFELD VERLAG** ist ein unabhängiger, inhabergeführter Verlag mit einem ambitionierten Programm.

Bei Gott sind Sie willkommen! Und zwar so, wie Sie sind.

Uns liegt am Herzen, dass Menschen erfahren:

- Ⓥ Der christliche Glaube ist keine Religion, sondern lebt von Beziehung.
- Ⓥ Es gibt nichts Besseres, als mit Jesus zu leben.
- Ⓥ Es lohnt sich, die Bibel für das eigene Leben zu lesen.
- Ⓥ Die Gemeinschaft mit anderen Christen fordert uns heraus und hilft uns.

Menschen mit Behinderung bereichern uns!

Sie haben etwas zu sagen und zu geben, zum Beispiel:

- Ⓥ Sie erinnern daran, dass jeder Mensch einzigartig ist.
- Ⓥ Sie zeigen uns, dass der Wert eines Menschen nichts mit seiner Leistungsfähigkeit zu tun hat.
- Ⓥ Sie bremsen uns immer wieder aus und halten uns vor Augen, was im Leben wesentlich ist.
- Ⓥ Sie lassen erkennen, dass das Leben erfüllt sein kann – auch wenn es manchmal anders kommt als geplant.

*Stellen Sie sich eine Welt vor,
in der jeder willkommen ist!*

neufeld-verlag.de

