



Vor dem Steintor 14  
28203 Bremen  
[Angelika.Rohwetter@web.de](mailto:Angelika.Rohwetter@web.de)  
[www.angelika-rohwetter.de](http://www.angelika-rohwetter.de)

08.03.2022

„Und wie viel ist dir geblieben!  
Und wie schön ist noch die Welt!  
Und, mein Herz, was dir gefällt,  
Alles, alles darfst du lieben!“  
Heinrich Heine (1797-1856)

### 100. Text: Die Heldin hat ein großes Gefühl

Nein, ich spreche nicht von Freude, Liebe, Zusammengehörigkeit oder Verzeihen. Das sind alles emotionale Geschenke. Und es gibt etwas noch Größeres. Ich kannte dieses Gefühl nicht immer, vorher kannte ich zwar Freude und Liebe, aber auch viel Schmerz, Wut, Selbstmitleid – das Leben war so ungerecht zu mir, alle anderen hatten es leichter. Und wie viel schlimme Dinge, Verletzungen und Enttäuschungen hatte ich erlebt! Wenn jemand gut zu mir war, war ich erfreut und erleichtert, hatte aber auch irgendwie das Gefühl, es stünde mir zu – und alles andere, was schön und freundlich in meinem Leben war eben auch.



Vielleicht hat es vor dreißig Jahren angefangen, und zwar so: Als meine von der Kasse bewilligten Analysestunden aufgebraucht waren, war aber die Therapie noch nicht zu Ende!

Das war 1989 und ich hatte noch kein regelmäßiges Einkommen. Trotzdem wollte ich den Therapieprozess auf eigene Kosten fortsetzen. Allerdings konnte ich nicht so viel bezahlen, wie es gekostet hätte: zwei- bis dreimal in der Woche 96 DM. Ich bat Hans-Otto, mich auf Kredit zu behandeln. Er sagte: „Als ich in der Ausbildung war, hatte ich auch nicht genug Geld für die Lehrtherapie. Wenn mir mein Lehrtherapeut keinen Kredit gewährt hätte, hätte ich die Ausbildung gar nicht machen können!“ – Ich habe noch zwei Jahre nach Beendigung der Therapie die Raten bezahlt. Also: Zwar habe ich das Geld an Hans-Otto zurückgegeben – das war das Geschäft. Aber für seine Freundlichkeit, mir diesen Kredit zu gewähren, war ich einfach dankbar.

Darum geht es: Ein Loblied auf das Gefühl der Dankbarkeit. Über Dankbarkeit ist viel geforscht worden, es gibt viele spannende Versuche dazu. Klar ist, dass dieses Gefühl unsere (auch körperliche) Resilienz stärkt, also unsere Widerstandskraft, unsere Fähigkeiten, Ungemach zu ertragen und zu überwinden. Es ist ein Gefühl, dass uns aussöhnen kann – mit unseren Mitmenschen und auch mit unserer Vergangenheit.

Als ich vor einigen Jahren begann, mich genauer mit diesem Gefühl zu beschäftigen, habe ich einen Ordner angelegt mit dem Titel *Wie ich viele Male gerettet worden bin*. Und in manchen der inzwischen dreißig Geschichten zeigt sich die Wahrheit des Satzes der Schriftstellerin Melody Beattie: „Dankbarkeit bringt Sinn in unsere Vergangenheit, Frieden in unsere Gegenwart und Perspektive in unsere Zukunft.“ Sinn in die Vergangenheit bringen, obwohl wir die Vergangenheit nicht ändern können? Ja, hier ein Beispiel aus meiner Schatzkiste: Ich war noch sehr jung, vielleicht 15 Jahre, da war ich sehr verliebt in Rolf. Rolf war der Sohn des Kantinenwirtes im Schrebergartenverein meiner Eltern. Er war so schön, mit seinem Lächeln und seinen vielen Locken. Oft gingen wir in der Anlage spazieren, manchmal Hand in Hand. Wir sprachen über viele Dinge und mein Herz klopfte heftig. Da sagte er plötzlich: „Weißt du eigentlich, dass ich Alkoholiker bin? Ich bin nichts für dich, du willst doch woanders hin. Lass es uns hier beenden.“ Natürlich brach mir zuerst das Herz, dann habe ich Jahrzehnte nicht an Rolf gedacht, bis mir die Szene wieder einfiel. Welch ein Geschenk hatte er mir gemacht! Wären wir wirklich ein Paar geworden, wäre mein Leben anders verlaufen – und wahrscheinlich nicht glücklicher als es nun geworden ist. Rolf gehört zu den Menschen, für die ich tiefe Dankbarkeit empfinde. Und ich bin vielen Menschen dankbar!

Erinnert Ihr Euch an meine Geschichte mit dem liegen gelassenen Portemonnaie?  
Nach der Hilfe durch viele Fremde hatte ich das Gefühl, bei den Menschen gut



© Florian Rohwetter

aufgehoben zu sein. Das ist ein wichtiger Aspekt von Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist ein Gefühl, das wir in uns *erzeugen* können – mit Hilfe von inneren Bildern.

Wir können ja auch traurig werden, wenn wir an etwas Trauriges denken. Wir können Danke sagen für das, was aus uns geworden ist, „danke“

sagen auch für jede Freundlichkeit, die uns begegnet. Wir können Listen schreiben von Menschen, die uns geholfen, bereichert, unterstützt oder inspiriert haben. Und wir können diese Geschichten aufschreiben...

Weil ich es so berührend und tröstlich finde, habe ich Euch den ersten Vers aus Heines *Herz, mein Herz* hier aufgeschrieben:

Herz, mein Herz, sei nicht beklommen,  
Und ertrage dein Geschick,  
Neuer Frühling gibt zurück,  
Was der Winter dir genommen.

Alles Gute für Euch, wenn Ihr keinen Apfelbaum pflanzt, dann vielleicht Basilikum für die Fensterbank!

Und bleibt gesund!