

Toxische Positivität

Anja Kieser

Toxische, krankmachende Dankbarkeit. Die gibt es, sagen Psychologen. Eigentlich soll Dankbarkeit das Sterberisiko mindern, besagen Studien. Krank macht sie aber dann, wenn mir eigentlich nach schreien zu mute ist, ich weinen und toben möchte, weil ich einen Verlust verkraften muss, ich den Schmerz aber nicht zulasse, sondern denke, dass ich doch in erster Linie dankbar sein muss. Dankbarkeit darf Gefühle nicht verdrängen, sagen die Psychologen.

In der Bibel wird tatsächlich viel gedankt. Es wird aber auch laut geklagt, geweint und Gott um Hilfe gebeten. All das gehört zusammen. Danken bleibt hohl und kann krank machen, wenn es zum Selbstzweck wird. Danken ist Perspektivwechsel. Was ist geschenkt? Was macht mein Leben reicher, wofür ich absolut nichts kann.

Ich danke für all das Gott. Weil der Zufall in meinem Fall Gott heißt. Und dieser Dank hat etwas Ehrfürchtiges. Das macht nicht krank, sondern zufrieden.