

Danke!

Morgengebet von Nadia Bolz-Weber

Lieber Gott,

als ich heute Morgen meinen ersten Schluck Kaffee trank und laut "Danke" zu scheinbar niemandem sagte, fragte ich mich, ob ich nun endlich verrückt geworden sei. Aber dann wurde mir klar, dass ich mit *dir* sprach, Gott. Und plötzlich war ich nicht nur dankbar für den Kaffee, sondern viel mehr für diesen Moment, der meine täglichen negativen Gedanken unterbrach.

Jetzt bin ich gierig nach mehr. Eigensüchtig werde ich mich jetzt einer kurzen Liste von Dingen hingeben, für die ich in diesem Moment dankbar bin - weil sich das anfühlt wie ein Knopf, auf den ich drücke und dann lassen die Schmerzen nach, die mir meine Selbst-Besessenheit zufügt:

DANKE

für einen brennenden Ofen (weil es draußen -5 Grad hat),
für wen auch immer,
der/die gerade den Schneepflug vor meinem Fenster fährt,
für den Hund auf meinem Schoß,
für das Essen in meinem Bauch,

für das Herz in meiner Brust, das immer wieder Liebe gibt und empfängt, danke ich dir,
für meine Zimmerpflanze, die noch lebt.

Und für das Leitungswasser, das sauber aus dem Hahn kommt, und für diesen Körper, der sich noch ungehindert bewegt, danke ich dir.

Gott, hilf mir daran zu denken, dass Dankbarkeit ein kostenloses Antidepressivum ist, dass du als werkseitig installierte Standardfunktion bereitgestellt hast, und dass es ein Geschenk ist, das du uns gegeben hast, nicht eines, das wir *dir* geben.

Danke, dass du uns mit der Fähigkeit zum Loben geschaffen hast.

Ich kann mir nicht vorstellen, wie elend und nervtötend wir ohne sie wären.

Amen.