

# COVENANT & CONVERSATION



ESSAYS ZUR ETHIK

MIT RABBI LORD JONATHAN SACKS ל"צ



Mit freundlichem Dank an die **Wohl Legacy** für ihre großzügige Unterstützung von *Covenant & Conversation*

Der Bund traditioneller Juden in Deutschland und das Rabbinerseminar zu Berlin freuen sich, die Weisheit der Tora von Rabbiner Lord Jonathan Sacks z"l innerhalb der deutschsprachigen jüdischen Welt verbreiten zu können. Rabbiner Sacks verstand es wie kein anderer, traditionelles Lernen und jüdische Werte mit zeitgenössischen und gesellschaftlich relevanten Botschaften zu verknüpfen.

Durch die deutsche Ausgabe des Newsletters ermöglichen wir es nun auch den deutschsprachigen Lesern, von seinem Wissen und seiner Weisheit zu profitieren und Lehren aus der Tora in den Alltag einzubinden.

übersetzt von Rabbiner D. Kern

## Die Kraft der Dankbarkeit

### Ejkew

In den frühen 1990er Jahren fand eine der größten medizinischen Forschungsarbeiten der Neuzeit statt. Sie ist unter dem Namen „Nonnenstudie“ bekannt geworden. Ungefähr siebenhundert amerikanische Nonnen, alle Angehörige der *School Sisters of Notre Dame* in den Vereinigten Staaten, erklärten sich bereit, einem Forschungsteam, das den Alterungsprozess und die Alzheimer-Krankheit untersuchte, Zugang zu ihren Unterlagen zu gewähren. Zu Beginn der Studie waren die Teilnehmerinnen zwischen 75 und 102 Jahre alt.<sup>1</sup>

Was dieser Studie ihren ungewöhnlichen zeitlichen Umfang verlieh, war die Tatsache, dass dieselben Nonnen sechzig Jahre zuvor von ihrer Mutter Oberin gebeten worden waren, einen kurzen autobiografischen Bericht über ihr Leben und ihre Beweggründe für ihren Eintritt in das Kloster zu verfassen. Diese Dokumente wurden nun von den Forschern unter Verwendung eines speziell entwickelten Kodierungssystems analysiert. Dabei wurden unter anderem positive und negative Emotionen erfasst. Indem sie jährlich den aktuellen Gesundheitszustand der Nonnen erfassten, konnten die Forscher bewerten, ob sich ihr emotionaler Zustand im Jahr 1930 auf ihre Gesundheit sechzig Jahre später ausgewirkt hatte. Da die Schwestern in diesen sechs Jahrzehnten einen sehr ähnlichen Lebensstil hatten, waren sie eine geradezu ideale Testgruppe, um Hypothesen über den Zusammenhang zwischen der emotionalen Verfassung und dem allgemeinen Gesundheitszustand aufzustellen.

<sup>1</sup> Siehe Robert Emmons, *Thanks! - How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* (Boston, Houghton Mifflin, 2007).

Die Ergebnisse, die im Jahr 2001 veröffentlicht wurden,<sup>2</sup> waren verblüffend: Je mehr positive Emotionen - wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Glück, Liebe und Hoffnung - die Nonnen in ihren autobiografischen Aufzeichnungen zum Ausdruck brachten, desto wahrscheinlicher war es, dass sie sechzig Jahre später am Leben waren und gesund. Der Unterschied in der Lebenserwartung betrug bis zu sieben Jahre. So bemerkenswert war dieses Ergebnis, dass es seither zu einem neuen Forschungsfeld zum Thema Dankbarkeit sowie zu einem wachsenden Verständnis der Auswirkungen von Emotionen auf die körperliche Gesundheit geführt hat.

Was heute die Medizin über den Einzelnen weiß, verstand Moses vor Hunderten von Jahren über die Völker. Dankbarkeit - *Hakarat Hatow* - steht im Mittelpunkt dessen, was er über die Israeliten und ihre Zukunft im Gelobten Land zu sagen wusste. Dankbarkeit war in der Wüste nicht unbedingt ihre Stärke gewesen: Sie beschwerten sich über den Mangel an Nahrung und Wasser, über das Manna und den Mangel an Fleisch und Gemüse, über die Gefahren, denen sie sich beim Auszug aus Ägypten ausgesetzt sahen, und über die Bewohner des Landes, das sie nun betreten würden. Es mangelte ihnen an Dankbarkeit in den schwierigen Zeiten. Eine größere Gefahr, so Moses, wäre jedoch ein Mangel an Dankbarkeit in guten Zeiten. So warnte er:

„Wenn du gegessen hast und zufrieden bist, schöne Häuser gebaut hast und in ihnen wohnst, wenn deine Rinder und Schafe sich reichlich vermehrt haben und dein Silber und Gold sich vervielfacht haben, und alles, was du hast, sich ebenso vervielfacht hat, dann könnte dein Herz stolz werden und den Ewigen, deinen Gott, vergessen, der dich aus dem Land Ägypten, aus dem Haus der Sklaverei, geführt hat... Du könntest dann versucht sein, dir zu sagen: ‚Meine Stärke, die Kraft meiner eigenen Hand, haben mir diesen großen Reichtum gebracht.‘ Doch denk an den Ewigen, deinen Gott, denn er ist es, der dir die Kraft gibt, Großes zu vollbringen, und der den Bund aufrechterhält, den er deinen Vorfahren zugeschworen hat...“ ( Deut. 8:12-18).

Das Schlimmste, das ihnen widerfahren könnte, so warnte Moses, wäre, wenn sie vergessen würden, wie sie in das Land gekommen waren, wie Gott es ihren Vorfahren verheißen hatte, wie er sie aus der Sklaverei in die Freiheit geführt und während der vierzig Jahre in der Wüste erhalten hatte. Es war ein revolutionärer Gedanke: Die Geschichte des Volkes sollte in die Seelen der Menschen eingeprägt und im jährlichen Zyklus der Feste wiederholt inszeniert werden. Niemals sollte das Volk seine Errungenschaften sich selbst zuschreiben – „meine Stärke und die Kraft meiner eigenen Hand“ -, vielmehr sollte es seine Triumphe, ja seine Existenz, immer etwas Höherem als sich selbst zuschreiben: Gott. Dies ist ein zentrales Thema des Buches Deuteronomium, das sich immer wieder darin auftut.

Seit der Veröffentlichung der Nonnenstudie und der durch sie ausgelösten Welle eingehender Forschungsarbeiten wissen wir heute um die vielfältigen Auswirkungen einer von Dankbarkeit geprägten Lebenseinstellung. Sie verbessert die physische Gesundheit und die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Dankbare Menschen treiben eher regelmäßig Sport und gehen zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen. Dankbarkeit vermindert Giftgefühle wie Verbitterung, Frustration und Bedauern und verringert die Anfälligkeit für Depressionen. Sie bewahrt die Menschen davor, auf negative Erfahrungen mit Rachegefühlen zu reagieren. Sie bewirkt sogar, dass man besser schläft. Sie steigert die Selbstachtung und macht es weniger wahrscheinlich, dass man andere um deren Leistungen oder Erfolge beneidet. Dankbare Menschen neigen dazu, bessere Beziehungen zu haben. Wenn man „Danke“ sagt, werden Freundschaften vertieft und Mitarbeiter zu besseren Leistungen angeregt. Es ist auch ein wesentlicher Faktor für

---

<sup>2</sup> Deborah D. Danner, David A. Snowdon, and Wallace V. Friesen Beitrag *Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings from the Nun Study* im *Journal of Personality and Social Psychology* 80.5 (2001), S. 804-13.

die Stärkung der Widerstandsfähigkeit. Eine Studie an Veteranen des Vietnamkriegs ergab, dass diejenigen, die ein höheres Maß an Dankbarkeit empfanden, seltener an einer posttraumatischen Belastungsstörung litten. Wenn wir uns die vielen Dinge vor Augen führen, für die wir dankbar sein können, so hilft uns das, schmerzhaft Erfahrungen zu bewältigen, sei es der Verlust eines Arbeitsplatzes oder ein Trauerfall.<sup>3</sup>

Das jüdische Gebet ist ein fortlaufendes Seminar über die Dankbarkeit. *Birkot Haschachar*, die „Segenssprüche zum Tagesanbruch“, die jeden Tag zu Beginn des Morgengebets gesprochen werden, sind eine Litanei des Dankes für das Leben selbst: den menschlichen Körper, die physische Welt, den Boden, auf dem wir stehen, und die Augen, mit denen wir sehen. Die ersten Worte, die wir jeden Morgen sprechen - *Modeh Ani*, „Ich danke dir“ - bewirken, dass wir jeden Tag mit einem Dankgebet beginnen.

Dankbarkeit verbirgt sich auch hinter einem faszinierenden Aspekt der *Amida*. Während der Vorbeter die Wiederholung der *Amida* laut vorträgt, verharren wir in Schweigen, ausgenommen bei den Erwidern auf die *Keduscha* und das *Amen* nach jedem Segen, mit einer Ausnahme: Wenn der Vorbeter die Worte *Modim anachnu Lach*, „Wir danken Dir“, sagt, spricht die Gemeinde parallel dazu einen als *Modim D'rabbanan* bekannten Absatz. Bei allen anderen Segenssprüchen genügt es, den Worten des Vorstehers mit einem *Amen* zuzustimmen. Die einzige Ausnahme ist *Modim*, „Wir danken“. Rabbi Elijah Spira (1660-1712) erläuterte in seinem Werk *Elijahu Raba*,<sup>4</sup> dass wenn es darum geht, Danke zu sagen, wir dies nicht an jemand anderen delegieren können, der es in unserem Namen tut: Der Dank muss direkt von einem selbst kommen.

Zum Wesen der Dankbarkeit gehört zu erkennen, dass wir nicht die alleinigen Architekten des Guten in unserem Leben sind. Der Egoist, sagt Andre Comte-Sponville, „ist undankbar, weil er seine Schuld gegenüber anderen nicht eingestehen will, und Dankbarkeit ist dieses Eingeständnis“.<sup>5</sup> La Rochefoucauld formulierte es noch schärfer: „Der Stolz weigert sich, in der Schuld zu stehen, die Selbstliebe, sie zu begleichen.“<sup>6</sup> Dankbarkeit hat eine innere Verbindung mit Demut. Sie erkennt an, dass wir das, was wir sind und haben, anderen und vor allem Gott verdanken. Comte-Sponville setzt hinzu: „Wer der Dankbarkeit unfähig ist, lebt vergeblich; er kann nie zufrieden, erfüllt oder glücklich sein: er lebt nicht, sondern er schickt sich an zu leben, wie Seneca es ausdrückt.“<sup>7</sup>

Obgleich man nicht religiös sein muss, um dankbar zu sein, hat der Glaube an Gott als Schöpfer des Universums, als gestaltende Kraft der Geschichte und Urheber der Gesetze des Lebens etwas, das unsere Dankbarkeit fördert und ihr Richtung gibt. Es fällt schwer, einem Universum gegenüber Dankbarkeit zu empfinden, das ohne jeden Grund entstanden ist und uns und unserem Schicksal gegenüber völlig blind ist. Es ist gerade unser Glaube an einen persönlichen Gott, der unserer Dankbarkeit Kraft und Nachdruck verleiht.

Nicht von ungefähr gibt es in den Vereinigten Staaten, die von Puritanern - in der hebräischen Bibel verwurzelten Calvinisten - gegründet wurden, einen Tag, der unter dem Namen *Thanksgiving* bekannt ist und die Gegenwart Gottes in der amerikanischen Geschichte würdigt. Am 3. Oktober 1863, auf dem Höhepunkt des Bürgerkriegs, erließ Abraham Lincoln eine *Thanksgiving*-Proklamation, in der er Gott dafür dankte, dass es, obwohl sich die Nation im Krieg

---

<sup>3</sup> Vieles von dem in diesem Abschnitt enthaltenen Material findet sich in Artikeln, die in *Greater Good: The Science of a Meaningful Life* unter <http://greatergood.berkeley.edu> veröffentlicht wurden.

<sup>4</sup> Elijahu Raba, *Orach Chajim* 127:1.

<sup>5</sup> André Comte-Sponville, *A Small Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life* (New York, Holt, 2001), S. 133.

<sup>6</sup> *Ibid.*, S. 135.

<sup>7</sup> *Ibid.*, S. 137.

mit sich selbst befand, dennoch Segnungen gab, für die beide Seiten ihren Dank bekunden konnten: eine fruchtbare Ernte, keine ausländische Invasion und dergleichen mehr. Er fuhr fort:

„Keines Menschen Geist hat diese großen Dinge ersonnen, keines Menschen Hand hat sie zustande gebracht. Sie sind die gnädigen Geschenke des höchsten Gottes, der, ob Er uns auch um unserer wegen unserer Sünden willen heimsuchte, dennoch mit Barmherzigkeit unser gedacht hat... Ich ersuche daher meine Mitbürger in allen Teilen der Vereinigten Staaten..., den letzten Donnerstag im kommenden November zu feiern, um unserem gütigen Vater im Himmel Gebet und Danksagungen darzubringen. Und ich ersuche sie ferner, dass sie dem Höchsten nicht nur für Seine gnädigen Rettungen und Seine mannigfaltigen Segnungen danken, sondern auch in aufrichtiger Reue Ihn um Vergebung für unsere Sünden und unsern Ungehorsam anflehen, sowie auch Seiner barmherzigen Fürsorge alle diejenigen anempfehlen, die im Laufe des beklagenswerten Bürgerkrieges zu Witwen, Waisen, Leidenden, Krüppeln und Kranken gemacht wurden, und endlich den Allmächtigen anzuflehen, Seine väterliche Hand auszustrecken, um die Wunden der Nation zu heilen und uns, sobald es Seinem göttlichen Willen angenehm ist, zum Frieden, Einvernehmen, zur Ruhe und Einigkeit zurückzuführen.“

Was könnte eine solche Erklärung heute - in Israel, in den Vereinigten Staaten oder wo immer - bewirken, um die Wunden zu heilen, die Nationen heute so sehr entzweien? *Thanksgiving* ist für Gesellschaften ebenso wichtig wie für den Einzelnen. Es bewahrt uns vor Ressentiments und der Arroganz der Macht. Es ruft uns in Erinnerung, wie abhängig wir doch von anderen und von einer Macht sind, die größer ist als wir selbst. Wie für den Einzelnen, so auch für die Völker: Dankbarkeit ist für Glück und Wohlergehen unerlässlich.



## FRAGEN FÜR DEN SCHABBAT-TISCH

1. Was ist laut Rabbi Sacks ein vorherrschendes Motiv in Deuteronomium? Fallen Ihnen hierzu Beispiele ein?
2. Wie oft sollten wir danken, und wem sollten wir Dank erweisen?
3. Wie würde Ihrer Ansicht nach eine Proklamation wie die von Abraham Lincoln heute aufgenommen werden?