

### «Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit»

*Karl Barth, Schweizer Theologe 1886 – 1968*

#### Es duftet draussen nach Herbst. Einfach herrlich!

Es duftet nach reifen Äpfeln, nach Zwetschgen oder sonstigem Obst, wenn wir an den Gärten entlang schlendern. Manches Obst hängt noch an den Bäumen oder liegt schon – manchmal auch etwas angefault – darunter. Es ist wieder Herbst – die Ernte wird eingebracht.

#### «Erntedank» ist weit mehr, als wir als Erstes denken!

Erntedank heisst, über den Dank an die Früchte der Natur hinaus, weiter zu denken. Es geht um das Danke sagen für alle Ernten des Lebens. Welche Ernten hast du dieses Jahr bereits eingefahren? Von welchen Ernten lebst du im Moment? Wie viele Ernten deines Lebens kannst du dir selbst nennen? Ernten wie Familie, Gesundheit und Arbeit. Ernten wie Zuwendung, Anteilnahme und Liebe. Ernten wie Bildung, Wohlstand und Ansehen, um nur einige aufzuzählen.

#### Was hat «Erntedank» mit Skifahren zu tun?

Unsere «Medaillengewinner/innen von Morgen» investieren hunderte, wenn nicht tausende Stunden pro Jahr in ihren Traum und glauben an die irgendwann eintretende Ernte - die Medaillen, welche bestenfalls bereits in der kommenden Saison gewonnen werden können. Kann es aber auch die Lebensschule sein, was eine Kaderangehörigkeit mit all seinen positiven und negativen Seiten hat? Ist es ein perfekter Trainingstag auf dem Schnee, welcher die Batterien wieder auf 100% aufladen kann? Jeder Einzelne von uns sollte von Zeit zu Zeit zurückschauen und dankbar sein, für das Geleistete, das Erreichte, das Erlebte und den vielen noch so kleinen Momenten, welche immer wieder vergessen gehen in unserer schnelllebigen Welt. Sag auch ab und zu mal Danke zu dir selbst und die Freude wird vieles überstrahlen!

#### Sportlicher Gruss



#### Das sagt ChatGPT zum einleitenden Titel:

«Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit» ist ein schöner Ausdruck, der die tiefe Verbindung zwischen Freude und Dankbarkeit beschreibt. Er bedeutet, dass wahre Freude oft daraus resultiert, dass wir uns der Dinge bewusst sind, für die wir dankbar sein können. Anstatt dass Dankbarkeit immer ein bewusster Akt sein muss, zeigt sich Dankbarkeit in ihrer reinsten Form häufig durch einfache Freude am Leben, an den kleinen Momenten oder an den Menschen um uns herum.

Es ist eine Erinnerung daran, dass Dankbarkeit nicht kompliziert oder großartig sein muss – oft reicht es, sich an den kleinen Freuden des Lebens zu erfreuen.