



## Dankbarkeit!



Wenn die besinnliche Adventszeit beginnt und sich wieder ein Jahr dem Ende zuneigt, beobachte ich in meinem Umfeld einige typische Rituale. Dazu gehört im Privatleben meist der Adventskalender, die Weihnachtswichtel, der Wunschzettel der Kinder oder der eigene, der Besuch von Weihnachtsmärkten, das ein oder andere Plätzchen bei einem Becher Glühwein, sämtliche Vereins- und Weihnachtsfeiern sowie die große Freude auf den verdienten Jahres-End-Urlaub.

Im Berufsleben bedeutet das in der Regel, dass die Mitarbeiter nach Weihnachtsgeld fragen, alle Patienten noch vor Weihnachten die feste Zahnsperre eingesetzt haben wollen oder einen Beratungstermin anfragen, monströse Betriebsweihnachtsfeiern geplant werden, man von Firmen und Kollegen mit Geschenken überhäuft wird (mit denen man entweder einen Elektrofachmarkt oder Feinkostladen eröffnen sollte, um den Erlös an Bedürftige zu spenden), sämtliche Projekte noch dringend dieses Jahr abgeschlossen sein müssen, damit wir bloß nicht zu erholten Weihnachten feiern oder sich der Weihnachts-End-Urlaub auch wirklich lohnt (sollte uns das „Burnout“ nicht bereits überrollt haben).

Natürlich kann ich mich diesen Gewohnheiten weder im Berufs- noch Privatleben entziehen, doch über die letzten Jahre wird bei mir die Anhäufung so manch grotesker Gewohnheiten zum Jahresende deutlich von Dankbarkeit überlagert.

In einem Berufs- beziehungsweise Praxisjahr überwiegen phasenweise Stress, Existenzangst, Ärger, Konflikte und Leistungsdruck, doch ist ein Jahr mehr oder minder erfolgreich geschafft, empfinde ich große Dankbarkeit gegenüber all dem und denen die geblieben sind, für einen da waren und geholfen haben.

Laut Wikipedia ist Dankbarkeit ein Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv, weniger unter Stress und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen<sup>1</sup>.

Deshalb, liebe Kollegen, lasst uns das Jahr dankbar beenden! Dankbar gegenüber unserem Beruf, Patienten, Kollegen, Mitarbeitern, Lieferanten, Fachgesellschaften, Universitäten, Verlagen und nicht zuletzt gegenüber unseren Liebsten!

Ihr

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "J. G." or similar initials.

### ■ Literatur

1. Wikipedia. <https://de.wikipedia.org/wiki/Dankbarkeit>.