

## Predigt: Heute schon gedankt?

Ist es nicht so? Wenn wir von etwas genug haben auf dieser Welt, dann sind das Sorgen und Probleme. Sie kennen das aus eigener Erfahrung und Sie kennen das zur Genüge aus den Medien. Vor einiger Zeit habe ich einen kleinen Spruch gesehen, der mich total angesprochen hat. Und das wohl darum, weil er in einem einzigen Satz prägnant formuliert, was mir in den letzten paar Jahren meines Lebens mit nicht wenig Sorgen und Problemen je länger je bewusster und wichtiger geworden ist. Er heisst: „*Sei dankbar für jedes Problem, das du nicht hast.*“

Der Spruch ist nicht nur originell und überraschend, sondern vor allem einfach wahr. Es ist doch tatsächlich so. Wir sind es uns gewohnt, auf die Schwierigkeiten, die Sorgen und Probleme zu starren. Wenn wir uns einen Knochen gebrochen haben und für ein paar wenige Wochen eine Schiene oder einen Gips tragen, dann jammern wir über den einen gebrochenen Knochen und wie das wehtut, warum das jetzt eigentlich sein musste und wie uns das einschränkt. Wir könnten stattdessen aber auch dankbar sein für die 205 anderen Knochen in unserem Körper, die nicht gebrochen sind, nicht wehtun und uns nicht einschränken, sondern unser alltägliches Leben weiterhin möglich machen. Eben: „*Sei dankbar für jedes Problem, das du nicht hast.*“ Ich befürchte, wir sind uns nicht bewusst, wie sehr Dankbarkeit uns hilft, unser Leben zu bewältigen, zu gestalten, zu bereichern und zu beflügeln.

### Unsere Schwierigkeit mit dem Danken

Mir sind spontan sechs Gründe in den Sinn gekommen, weshalb wir Menschen, vor allem wir Menschen in der sog. westlichen Welt, Schwierigkeiten mit dem Danken haben.

1) Jammern, klagen, murren über etwas oder jemanden liegt uns meist instinktiv näher als das Loben und Danken. Das, was uns fehlt oder das, was schief läuft, spüren wir einfach besser als das, was gut ist. Wenn uns der rechte Fuss schmerzt und der linke nicht, an welchen Fuss müssen Sie dann dauernd denken?

2) In unserer Gesellschaft haben wir uns an ein extrem hohes Niveau in fast allen Bereichen gewohnt: Gesundheitsversorgung, Lebensmittelversorgung, Wohnungsausstattung, funktionierende Infrastruktur, Bildungsniveau, ... Das alles ist für uns selbstverständlich - zu selbstverständlich, sodass wir meinen, das müsse aus Prinzip so sein und wir hätten ein Recht darauf. Haben wir aber nicht.

3) Unsere Überheblichkeit kann der Dankbarkeit im Wege stehen: wir können alles selber erreichen und machen, also brauchen wir nicht irgendjemand anderem dankbar zu sein. Wie es dieses „Gebet“ am Mittagstisch schön ausdrückt: ‚Lieber Gott, wir danken dir für gar nichts, wir haben alles selber bezahlt und gekocht!‘

4) Manche Menschen meinen, Danke zu sagen sei ein Zeichen von Schwäche, weil sie damit ausdrücken müssen, dass sie auf andere angewiesen sind. Und wer will schon schwach und abhängig sein?

5) Niemand hat uns als Kind das Danken beigebracht, deshalb kommt es uns auch als Erwachsene nicht in den Sinn.

6) Und wohl öfter ist es auch schlicht unsere Vergesslichkeit.

Wo meine Schwierigkeiten liegen, weiss ich. Darf ich Sie fragen, wo Ihre liegen, warum das so sein könnte und was Sie dagegen tun könnten?

### **Dankbarkeit statt ...**

Lassen wir das mit den Schwierigkeiten jetzt aber und kommen wir zu dem, was wir gewinnen können, wenn wir dankbar sind. Dankbarkeit ist nämlich eine wohltuende Alternative zu ganz vielen anderen Einstellungen, mit denen wir uns selber, unseren Mitmenschen und sogar der ganzen Natur das Leben schwer machen.

#### *1) Dankbarkeit statt Gejammer und Selbstmitleid*

Danken bewahrt vor Jammern und Selbstmitleid, weil es eine Aufwärts- an Stelle einer Abwärtsbewegung erzeugt. Danken macht fröhlicher und zufriedener.

#### *2) Dankbarkeit statt Kritik*

Bekanntlich ist kein Mensch vollkommen. Wir machen uns deshalb das Zusammenleben einfacher, wenn wir mehr Dankesworte formulieren für die positiven Eigenschaften anderer als Kritik an den negativen.

#### *3) Dankbarkeit statt Neid*

Wenn ich einfach dankbar bin für das, was ich bin und habe, dann brauche ich nicht neidisch zu sein auf das, was andere sind und haben (unabhängig davon, wie viel oder nicht so viel es effektiv ist). Das spielt einfach keine Rolle mehr.

#### *4) Dankbarkeit statt Sorgen*

Philipper 4,6: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!“ Gott ist allmächtig, er ist jederzeit und überall in der Lage für uns zu sorgen. Wenn wir unsere Sorgen bei ihm deponieren und ihm zum Voraus für seine Hilfe danken, wird unser Leben gelassener und entspannter.

#### *5) Dankbarkeit statt Selbstüberschätzung*

Wer dankbar ist, nimmt sich selber nicht zu wichtig, ist realistisch im Umgang mit sich selber. Denn bei allem eigenen Tun und Lassen ist doch das allermeiste in unserem Leben nicht unser eigener Verdienst, sondern verdanken wir unseren Vorfahren und einer grösseren Gemeinschaft und letztlich unserem Schöpfergott.

#### *6) Dankbarkeit statt Egoismus*

„Lieben und Danken macht von sich selber los“, hat Friedrich von Bodelschwingh gesagt. Wenn ich dankbar bin für das, was ich bin und habe, dann geht es nicht zuerst um mich, mein Ego. Wenn sich nicht alles um mich dreht, bin ich frei,

mich zuerst einmal um Gott zu drehen, der mir dieses Leben gegeben hat, und dann in der Folge auch um meine Nächsten.

### **Unser Gewinn beim Danken**

Was haben wir davon, wenn wir uns die Dankbarkeit zu unserer grundlegenden Lebenseinstellung machen, wenn wir ‚danken statt ...‘? Drei wesentliche Dinge.

#### 1) Mehr Zufriedenheit im eigenen Leben

Als erstes werden wir zufriedener. ‚Dankbarkeit lässt uns das Positive, das Gelungene, das Schöne viel besser wahrnehmen. Die Farben treten in den Vordergrund, das Grau in den Hintergrund. Ein dankbarer Mensch sieht die Fülle, nicht den Mangel. Dankbarkeit stärkt den Geist, die Seele und den Körper. Dankbarkeit macht mich zufriedener, erfüllt mich mit mehr Frieden.

#### 2) Zufriedenere Menschen um uns herum

Als zweites haben wir zufriedенere Menschen um uns herum. Dass das ziemlich offensichtlich ist, merken wir ganz schnell, wenn wir uns überlegen, ob wir selber lieber solche Menschen um uns herumhaben, die hörbar und spürbar schätzen, was wir tun und wie wir sind, oder solche, die an uns herumnörgeln, uns ständig kritisieren, dauernd jammern und an allem etwas auszusetzen haben. Mit Dankbarkeit, die ich mit Worten, mit Gesten oder kleinen Taten zum Ausdruck bringe, präge ich die Menschen um mich herum positiv, ohne riesige Anstrengungen unternehmen oder gar grosse Geldbeträge ausgeben zu müssen.

#### 3) Engere Beziehung zu Gott

Als drittes wird sich unsere Beziehung zu Gott verbessern, sie wird mehr Tiefgang bekommen. Und auch wenn ich ihn hier als dritten erwähne, so ist dieser Punkt doch der entscheidendste. Denn Gott, mein Schöpfer, ist meine wichtigste Bezugsperson. Jeden Menschen um mich herum kann ich und werde ich irgendwann einmal verlieren, alle materiellen Dinge sowieso. Den ewigen Gott nicht, diesen Gott, der mich unendlich liebt, der seinen eigenen Sohn hat am Kreuz sterben und von den Toten auferstehen lassen, damit ich Vergebung und Ewiges Leben haben kann. Diese Beziehung ist die entscheidende für das Leben auf Erden und das Leben nach meinem Tod in der Ewigkeit. Wenn ich dankbar anerkenne und schätze, was Gott alles für mich getan hat und tut, was er mir alles schenkt, dann komme ich ihm immer näher, weil er mir immer näher kommt, weil er immer mehr Raum findet in meinem Herzen. Wenn ich dankbar bin für das, was ich bin und habe, dann dreht sich nicht alles einfach um mich, sondern um den, dem ich das alles verdanke. Richtigerweise sagt darum Wolfgang Dyck: „Der Dank ist der Massstab meiner Gottesnähe oder Gottesferne.“ Je dankbarer ich bin, desto weniger bin ich auf mich selber fixiert, desto mehr bin ich auf Gott, meine Lebensquelle, ausgerichtet.

### **Danken einüben**

Mit diesen positiven Aussichten im Blickfeld komme ich noch zur ganz wichtigen Frage: Wie können wir denn zu einer dankbaren Einstellung kommen? - Indem

wir unser Denken und Empfinden ändern, indem wir unseren Blickwinkel, unsere Einstellung ändern. Und wie machen wir das? - Indem wir Dankbarkeit einüben. Sie muss uns in Fleisch und Blut, in Herz und Hirn übergehen. Dankbarkeit soll uns zur Routine, zur Gewohnheit, zu einem Automatismus werden. Jedes von uns weiss am besten, wie das bei ihm oder ihr funktioniert. An dieser Stelle drei Vorschläge.

> Wir können zum Beispiel die berühmten Zettel am Badezimmerspiegel, am Külschrank oder an der Pinwand als Erinnerungsstütze anheften. Zettel, auf denen etwa unser Spruch vom Anfang draufsteht: „Sei dankbar für jedes Problem, das du nicht hast.“ Oder einer der vielen Verse aus der Bibel, wie zum Beispiel 1. Thessalonicher 5,18: „Dankt Gott in jeder Lage! Das ist es, was er von euch will und was er euch durch Jesus Christus möglich gemacht hat.“ Oder: „Sorgt euch um nichts, sondern betet um alles. Sagt Gott, was ihr braucht, und dankt ihm.“ (Philipper 4,6)

> Wir können uns im „Reframing“ üben, also etwas scheinbar Schwieriges oder Negatives in einen „neuen Rahmen“ setzen und das Positive darin sehen. Wenn mir ein Problem (zum Beispiel ein Beinbruch) begegnet, dann nehme ich es nicht nur zum Anlass, nach einer Lösung zu suchen oder Gott um eine Lösung zu bitten (Arztbesuch, Heilung). Ich nehme es gleichzeitig genauso zum Anlass, Gott für zweierlei zu danken. Zum einen zu danken für viele andere ähnliche Probleme, die ich nicht habe (kein Armbruch). Und zum andern zu danken für das Hilfreiche und Heilsame, das auch in einer problematischen Situation drinsteckt oder sich aus ihr entwickeln kann (wegen der eingeschränkten Beweglichkeit habe ich mehr Zeit, die Bibel zu lesen und zu beten, Briefe zu schreiben, zu schlafen, ...)

> Wir können uns angewöhnen, wenn wir beten, bei Gott nur noch dann eine Bitte zu platzieren, wenn wir ihm zuerst für etwas gedankt haben. Und wenn mir zu danken nichts einfällt, dann lasse ich eben das Bitten.

Was funktioniert bei Ihnen am besten? Fangen Sie doch damit heute noch an.

### Quintessenz

Dankbarkeit ist die einzige angemessene Einstellung von uns Menschen dem Leben und dem Schöpfer des Lebens gegenüber. Wir verdanken alles, was wir sind und haben, dem dreieinigen Gott. Es gibt nichts in diesem Universum, auf unserem Planeten und in meinem eigenen Leben, was letztlich nicht auf ihn zurückzuführen wäre. Unser Leben liegt in seinen Händen. Jede Blume in der Wiese, jede Kartoffel auf meinem Teller, jede Schneeflocke, jede meiner Begabungen und Fähigkeiten, ja jeder meiner Atemzüge ist - realistisch gesehen - ein Geschenk, ein Geschenk von Gott an mich. Ich kann über all das nicht wirklich selber verfügen. Also kann ich eigentlich nicht anders, als aus Ehrfurcht und aus Liebe diesem dreieinigen Gott von Herzen und auf immer und ewig dankbar sein. Wie es der Apostel Paulus in Kolosser 2,7 formuliert hat: „Für das, was Gott euch geschenkt hat, könnt ihr ihm nicht genug danken!“

Und so bin ich ganz einig mit Ludwig Steil, der geschrieben hat: „*Unser Leben ist nur so viel wert, wie es Dank ist.*“ Amen.