

Dankbarkeit

Ist es nicht immer das Gleiche: Wenn es uns schlecht geht, dann vergessen wir zu gerne, wie viel uns schon im Leben geschenkt wurde. Geht es uns gut, kommt es uns selbstverständlich vor.

Die Bibel fordert uns zur Dankbarkeit auf. In 1. Thessalonicher 5,18 heißt es: „Seid dankbar in allen Dingen, denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ Es ist also sogar der Wille Gottes, dass wir dankbar sind und das nicht nur, wenn die Gründe dafür offensichtlich sind. Wir sollen dankbar in ALLEN Dingen sein. Also auch, wenn gerade nicht alles rund läuft oder das Leben uns herausfordert.

Dankbarkeit für die schweren Tage des Lebens, ist es wirklich das, was von uns gefordert wird? Also ich für meinen Teil habe bestimmt kein positives Gefühl der Dankbarkeit, wenn die Bahn nicht pünktlich kommt, ich in einen Regen gerate oder durch eine Prüfung falle. Und ich habe vollstes Verständnis, wenn Menschen keine dankbare Haltung haben, weil sie z.B. unzufrieden mit ihrer Berufswahl sind, Krankheit ihr Leben erschwert oder andere schwierige Dinge sie belasten.

Umso mehr bewundere ich Leute, die es schaffen, allen Dingen zum Trotz, an ihrer positiven Haltung festzuhalten. Menschen, die es wirklich nicht leicht im Leben haben und sich dennoch auf das schöne und gute im Leben fokussieren und deswegen immer wieder Gründe finden, für die sie dankbar sind.

Das sollte nicht bedeuten, die schwierigen Dinge im Leben zu ignorieren oder klein zu reden. Auch mit unserer Last dürfen wir zu Gott kommen. Z.B. mit den Worten aus Psalm 25,17, „Mir ist angst und bange, nimm diese Last von meinem Herzen!“

Dennoch werden wir zur Dankbarkeit in allen Lebensumständen aufgefordert. Warum? „Dankbarkeit schützt die Seele“ ist auf der Homepage einer Krankenkasse zu lesen. Weiter heißt es, dass sich Dankbarkeit nicht nur für einen Moment gut anfühlt, sondern sich insgesamt positiv auf das Wohlbefinden auswirkt und sogar zu besseren Beziehungen führt. Außerdem verringert Dankbarkeit u.a. Ärger, Stress und Angst.

Es dämmert mir, dass Gott Gutes für uns im Sinn hat, wenn er uns in der Bibel auffordert allezeit zu danken. Weil Dankbarkeit verändernde Kraft hat, möchte ich in guten Zeiten meinen Blick dafür öffnen, dass nichts selbstverständlich ist und in schweren Zeiten meine Seele ermutigen: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Psalm 103,2

Den Blick auf die Dinge zu fokussieren, für die man dankbar sein kann, ist Übungssache. Probier es doch mal aus und sammle jeden Tag drei Dinge, für die Du Gott danken kannst. Das ist manchmal ganz leicht, an anderen Tagen fällt es schwer, nur einen einzigen Grund zum Danken zu finden.

Vielleicht übst Du einfach für Dich, sammelst in einem Notizheft oder Zettel in einem Marmeladenglas. Oder Du übst mit jemand anderem zusammen, um dran zu bleiben. Ich habe mich mal mit jemandem verabredet uns jeden Abend drei Dinge zu schreiben, für die wir jeweils dankbar waren, ohne dass sich daraus ein GEspräch ergeben musste. Wir fühlten uns miteinander verbunden, weil wir ohne große Worte wusste, was den anderen voller Dankbarkeit bewegt.

Viel Freude beim Sammeln!

Neele Scholz