



Dankbarkeit

Regio-Gottesdienst auf der Abendsmatt | 31. Juli 2022 | Markus Burkhart

Was hilft mir, dankbar zu sein?

Epheser 5,20 (Hoffnung für alle, MB): Und immer gilt: Im Namen unserer Herrn Jesus Christus seid Gott, dem Vater dankbar, zu jeder Zeit, überall und für alles!

1.Thessalonicher 5,18: Seid in allem dankbar, denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

Dankbarkeit und „Danke“-Sagen sind manchmal zwei Paar Schuhe...

- Ich bin 9 Jahre alt. Wir bekommen Besuch. Meine Patentante und ihre Familie sind da. Ich bekomme von ihr ein Geschenk. „Sag Danke!“ höre ich dann meine Eltern sagen. Kennt Ihr das auch? Manchmal, wenn man etwas bekommt, an dem man wirklich Freude hat, merken die andern an unseren strahlenden Augen, wie wir uns freuen. Da fällt das Danke-Sagen leichter. Denn dann bin ich wirklich dankbar. Wenn ich etwas bekomme, an dem ich keine Freude habe, dann ist es schwierig. Ich sage dann wohl „danke“, ich bin aber nicht dankbar.

Auf welchem Boden wächst Dankbarkeit?

Dankbarkeit entsteht nicht aus dem Nichts. Genau so, wie eine Pflanze den Boden braucht, Licht und Wasser um wachsen zu können, braucht auch die Dankbarkeit ihren Boden und ein Umfeld, damit sie entstehen und wachsen kann. Oder anders gesagt: Dankbarkeit ist nicht allein Es ist wie in einer Familie. Sie hat Geschwister.

- Der Glaube an Gott, das tiefe Vertrauen ist der ältere Bruder.
- Dann ist die Liebe zu Gott und zum Nächsten auch immer dabei.
- Daraus kommt Dankbarkeit.
- Die jüngere Schwester ist die Freude. Wo Dankbarkeit ist, da ist sie auch.

Dankbarkeit ist schön.

- Für mich selbst ist sie schön. Wenn ich Dankbar bin, bin ich froh, freue ich mich.
- Und für die Menschen um mich herum ist es angenehm, wenn sie mit einem dankbaren Menschen zu tun haben.
- Ich entscheide heute, welchen Weg ich für mein Alter wähle: Den Weg in die Dankbarkeit und damit in die Freude. Oder den Weg in die Undankbarkeit: «Ich komme zu kurz!» «Ich habe zu wenig!» Dieser Weg führt in die Bitterkeit. Wenn ich diesen Weg gehen, werde ich für andere ungeniessbar.

Einen Dankbarkeits-Blick bekommen – von Gott

- **„Ich war unglücklich, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich jemanden sah, der keine Füße hatte.“**
- Ich bin beschenkt, ich habe es nicht selbst geschafft, erschaffen.
- Sich freuen können. Staunen können.
- Konkret: Danken für ... und für ...

- Sei dankbar, dass du nicht alles hast was du dir wünschst.
Was würde sonst noch bleiben um vorwärts zu schauen?
- Sei dankbar, dass du nicht alles weisst, weil du dadurch die Gelegenheit bekommst zu lernen.
- Sei dankbar für schwierige Zeiten. Während diesen Zeiten kannst du innerlich wachsen.
- Sei dankbar für deine Grenzen, weil sie dir die Gelegenheit geben Fortschritte zu machen.
- Sei dankbar für jede neue Herausforderung, weil sie deine Stärke und deinen Charakter bilden.

Autor unbekannt - <http://www.mschudel.ch/dankbarkeit.html>

Spruch bei uns auf dem WC von Gordon McDonald

- **Gott gebraucht Momente der Enttäuschung, um mit unserem Herzen ins Gespräch zu kommen.**
- Die Art, wie wir auf unser Leben und unserer Erfahrungen schauen, führt dazu, dass wir dankbar oder undankbar werden.

Wer für alles dankt, wird auch durch alles Gott näher gebracht. Heinrich Spaemann

Erleben, wie grossartig ich von Gott beschenkt bin.

- Sehen, was Gott erschaffen hat, und wo er jetzt wirkt, uns stärkt, uns führt, uns beschützt.
- Erlösung, Vergebung, Heiliger Geist, Geschwister...
- **1. Timotheus 6,8:** Wenn wir Nahrung und Kleidung haben, wollen wir uns daran genügen lassen.

Dankbarkeits-Killer

Es gibt auch «Dankbarkeits-Killer». Die sind in mir drin. In meinen Gedanken.

Vergleichen nach oben

- Dann schneide ich schlecht ab. Ich werde unzufrieden. Neidisch. Undankbar.
Du hast ein Auto. Ja, aber er hat einen Ferrari und ich nicht!
Du hast eine Wohnung oder ein Haus. Ja, aber er hat eine Super-Villa und ich nicht!
Handy, Kleider, Ferien usw.

"Mit steigendem Wohlstand sinkt die Dankbarkeitsquote." – Ernst Ferstl, Durchblicke

- Selbstmitleid.
- Neid / Eifersucht.
- Kreisen um mich selbst.

- Nur auf das schauen, was fehlt oder nicht optimal ist. Perfektionismus ist so ein Dankbarkeits-Killer.

Was tun? Du kannst deine Dankbarkeits-Killer killen!

Falsches Denken: Wer recht denkt, dankt

- „Denken“, „Dank“, „Gedanke“ kommen ursprünglich von derselben Verbform:
Quelle: Friso Melzer, das Wort in den Wörtern, S.60.
- **Wer recht denkt, wird dankbar!** Hast du ein Denken, das zur Dankbarkeit führt?

Dankbarkeits-Förderer

Im Alltag: Momente der Stille einbauen: Wofür kann ich dankbar sein?

- Heute Morgen konnte ich aufstehen. In letzter Zeit hatte ich eine gute Woche Schwindel. Da wird man dankbar, wenn man wieder stehen und gehen kann, ohne dass es einem schlecht wird.

Das Erleben von Gottes Liebe und Gottes Frieden sind die Eltern der Dankbarkeit.

- Baden wir in der Liebe und der Gnade Gottes!
Tauchen wir ein in seinen Frieden!
Das verändert uns und unsere Gedanken und Empfindungen.
- Nicht oft begegnen wir jemandem, der ein Leben in Dankbarkeit führt.
- Es ist nie zu spät, dankbar zu werden und Dankbarkeit zu leben.