

Bewusst dankbar sein

Von Dr. Joseph Tkach



Von John Wayne gibt es den Spruch „Das Leben ist hart; aber es ist noch härter, wenn Du dumm bist.“ Das mag amüsant klingen, ist aber durchaus wahr! Ich habe von ihm ein Bild mit diesem Text auf meinem Schreibtisch stehen und es bringt mich oft zum Lächeln, wenn ich seinen Spruch lese. Es erinnert mich an die dummen Dinge, die wir Menschen manchmal tun. Ein Beispiel dafür ist der Hobbygärtner, der weder Augen- noch Gehörschutz trägt, während er mit einer Motorsäge arbeitet. Er hat anscheinend nie die Bedienungsanleitung gelesen!

Das Lesen und Befolgen von Anleitungen kann uns viele selbst zugefügte Schmerzen und viel Kummer im Leben ersparen. Beachten Sie bitte, was der Apostel Paulus in seinem Brief an die Gemeinde in Thessalonich schrieb:

Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch (1. Thess 5,16-17).

Paulus tat, was er predigte, und behielt seine „Einstellung der Dankbarkeit“ bei. Zu jeder Zeit und unter allen Umständen erinnerte er sich, dass Gott immer bei ihm und für ihn war, und so war er stets dankbar.

Als ich das Wort „Dankbarkeit“ in eine Suchmaschine eingab, wurde mir angezeigt, dass es Millionen an Einträge dazu gibt. Ich habe mehrere der verlinkten Artikel gelesen – einige enthalten Geschichten und andere zitieren Biberverse. Einige stellten die physischen und psychischen Vorteile der Ausübung von Dankbarkeit fest. In einem Artikel stand:

In den letzten zehn Jahren wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien eine Vielzahl von positiven Auswirkungen dokumentiert, die mit dem Ausüben von Dankbarkeit verbunden sind. Diese können von allen genutzt werden, die sich selbst inmitten der Not bewusst entschließen, dankbar zu sein, seien es ältere Menschen, die mit dem Tod konfrontiert sind, Menschen mit Krebs, Menschen mit chronischen Krankheiten oder chronischen Schmerzen und Menschen, die sich von einer Sucht erholen. Zu den durch Forschung gestützten Gründen für das Ausüben von Dankbarkeit zählen unter anderem folgende:

- **Dankbarkeit verhilft zur Zufriedenheit.** Dankbarkeit zu üben ist eine der zuverlässigsten Methoden zur Steigerung der Zufriedenheit und Lebensfreude. Sie verbessert auch die Stimmung, indem es Gefühle des Optimismus, der Freude, der Heiterkeit, der Begeisterung und andere positive Emotionen vertieft. Dankbarkeit reduziert auch Ängste und Depressionen.

- **Dankbarkeit fördert die körperliche Gesundheit.** Studien deuten darauf hin, dass Dankbarkeit hilft, den Blutdruck zu senken, das Immunsystem zu stärken, Krankheitssymptome zu lindern und uns von Schmerzen zu befreien.
- **Dankbarkeit verbessert den Schlaf.** Dankbaren Menschen gelingt es, jede Nacht mehr Schlaf zu bekommen, sie bleiben weniger Zeit lang wach, bevor sie einschlafen, und fühlen sich beim Aufstehen ausgeruhter. Wenn Sie besser schlafen wollen, statt Schafe zu zählen, zählen Sie Ihre Segnungen.
- **Dankbarkeit stärkt die Beziehungen.** Dadurch fühlen wir uns näher und enger mit unseren Freunden und Vertrauten verbunden. Wenn Partner sich gegenseitig wertschätzen und ihre Dankbarkeit füreinander ausdrücken, werden sie in ihrer Beziehung zufriedener sein.
- **Dankbarkeit ermutigt dazu, gern zu geben.** Dankbare Menschen sind im Allgemeinen hilfsbereiter, großzügiger und mitfühlender. Diese Eigenschaften übertragen sich oft auf andere. (Dan Mager, *Psychology Today*, November 2014)

Für Christen ergibt sich eine Haltung der Dankbarkeit aus der Freude über den Herrn – indem er ihn für seine Güte, Liebe, Treue, Barmherzigkeit und Gnade preist. Da unser dreieiniger Gott alle Dinge unter seiner Kontrolle hat und darauf hinarbeitet, dass alles zu unserem Wohl geschieht, können wir ihm danken, unabhängig davon, in welcher Situation wir sind. Diese dankbare Einstellung hilft uns, klarer zu sehen, wie Gott in unserem Leben wirkt. Wie Jakobus, der Halbbruder Jesu, niederschrieb, je mehr wir uns Gott nahen, desto mehr naht er sich zu uns (Jak 4,8). Als König David Gott dankte, dichtete er: „*Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle ...*“ (Ps 16,11).

Gott in Zeiten der Not und des Leidens dankbar zu sein, bedeutet, sich ihm demütig hinzugeben – anzuerkennen, dass wir ihn brauchen, eingedenk der Worte unseres Herrn und Erlösers Jesus Christus:

Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen und um des Evangeliums willen, der wird's erhalten (Mk 8,34-35),

Wie Paulus in seinem ersten Brief an die Gemeinde in Korinth aufzeigt, beinhaltet ein Teil der Nachfolge Jesu die Bereitschaft, „täglich zu sterben“ (1. Kor 15,31). Wir tun dies, indem wir engen Kontakt zu ihm halten – auf sein Wort hören und ihm im Gebet und in anderen Formen der Anbetung antworten. Wenn wir dann in schwierige oder beunruhigende Situationen geraten, so wissen wir, unabhängig davon, um welches Leiden es sich handelt, dass wir darauf vertrauen können, dass er unsere Lasten für uns am Kreuz in seine Leiden aufnimmt. Dann erlöst er uns von unseren Leiden und führt uns durch den Heiligen Geist dazu, am neuen Leben seiner Auferstehung teilzuhaben. Während dieses Prozesses der Erlösung und Verwandlung erfahren wir ein Bewusstsein der Dankbarkeit, denn der Geist erinnert uns an die Einladung unseres Erlösers:

Dankbarkeit macht das Leben erst reich.

Dietrich Bonhoeffer

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet

ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht (Mt 11,28-30).

Je enger wir Jesus folgen, uns ihm hingeben und ihm vertrauen, desto dankbarer werden wir, da er unsere Lasten auf sich nimmt und uns seinen Frieden gibt – seine Ruhe – auch inmitten der Stürme unseres Lebens. Das bringt in uns eine lebensbejahende „Haltung der Dankbarkeit“ hervor.

Danken wir für Christus und die Ruhe, die er uns gibt. □