

Dankbarsein

1. Thessalonicher 5,16-18

Dieses Jahr hatte ich einen ganz grossen Höhepunkt geplant. Ein paar von euch wissen davon.

Am 8. Oktober wollte ich in Chicago den Marathon mitlaufen. Mit 48'000 Läuferinnen und Läufern wollte ich die 42 km rennen.

Seit 17. Juni war ich im Training. In mancher Woche bin ich bis zu 70 km gejoggt, um mich auf den Marathon vorzubereiten. Mein Traum war es, eine Zeit unter 3h:30min zu laufen. Mit dieser Zeit hatte ich mich im Jahr zuvor für Chicago qualifiziert.

Nicht nur das Joggen habe ich trainiert, sondern auch regelmässig Krafttraining absolviert, meine Faszien gerollt und jeden Morgen Fussgymnastik betrieben.

An manchen Tagen war ich abends völlig müde und bin einfach so ins Bett gefallen, an anderen Tage war ich 2 h rennen und habe danach noch gearbeitet.

Am 5. Oktober wollten Jenny und ich nach Chicago fliegen, nach dem Marathon noch eine Woche in Chicago sein und anschliessend – wenn unsere Kinder nachkommen – noch eine Woche New York dranhängen.

Mitte September hatte ich meinen letzten 3-Stundenlauf. Die letzten Wochen vor dem Wettbewerb schraubt man die Kilometer-Umfänge langsam zurück. Ich war bereits in dieser Phase angekommen. Ich war parat. Ich hatte eine super Vorbereitungszeit gehabt.

Jetzt ging es nur noch darum, meine Form zu halten und am 8. Oktober in Chicago abzuliefern.

Dann ist plötzlich und unerwartet mein Vater am 22. September gestorben – und alles war plötzlich anders.

Vieles relativiert sich, wenn man einen lieben Menschen verliert.

USA haben wir komplett abgesagt. Am 6. Oktober war die Abdankung.

USA, Chicago, New York oder der Marathon waren plötzlich nicht mehr wichtig.

Aus einem freudigen und lange geplanten Höhepunkt wurde nichts!

Das ist – kurz zusammengefasst – mein intensivstes Ereignis aus dem letzten Jahr.

Wie geht es dir, wenn du an das zurückliegende Jahr denkst?

Was waren deine Höhepunkte?

- Was hat dich glücklich gemacht?
- Was ist dir deiner Meinung nach gelungen?
- Was nimmst du als Erfolg aus diesem Jahr mit?

Was waren deine Tiefen und Enttäuschungen?

- Was hat dich in diesem Jahr negativ überrascht?
- Wurdest du dadurch aus der Bahn geworfen?
- Haben sich die Ereignisse wie ein Schatten über das Jahr gelegt?

Wir machen mal an der Stelle etwas, was wir sonst nicht in unseren Gottesdiensten machen – ich lade dich ein, dich deinem Nebensitzer zuzuwenden – wenn du magst. (Wenn nicht, dann schaue einfach weiter nach vorne auf die Bühne.) Erzählt euch doch vom vergangenen Jahr. Was waren deine Höhepunkte und wo war etwas Schwieriges, mit dem du umgehen musst.

2 Minuten Austausch in Zweigruppen

Ich hoffe, du hast zumindest etwas Schönes erzählen können. Aber wahrscheinlich hat auch jeder von uns etwas Schwieriges erlebt!

Von einem meiner Tiefpunkte habe ich euch ja bereits berichtet.

Kommen wir jetzt aber zum eigentlichen Thema der heutigen Predigt – **Dankbarsein**.

Was das mit meinem abgesagten Marathon zu tun hat, darauf komme ich später noch.

Ich habe bewusst das Wort Dankbarsein gewählt, das es gar nicht gibt, weil ich einen Punkt machen möchte. Korrekterweise müsste die Predigt «Dankbarkeit» heissen.

Aber das Wort Dankbarkeit ist mir nicht dynamisch genug. Dankbarkeit ist zuerst einmal ein Konzept.

Wikipedia definiert Dankbarkeit als ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird.

In diesem Sinn hat Dankbarkeit seine Grenzen. Denn was passiert, wenn ich gar nicht erkenne, was ich erhalten habe?

Stell dir vor, dir passieren schöne Dinge, und du merkst es nicht! Dieser Gedanke ist gar nicht so abwegig, sondern passiert viel häufiger, als du denkst.

Weil wir uns in unserem Denken, in unserer Aufmerksamkeit, vor allem auf die Dinge konzentrieren, die schlecht laufen. Dinge, die daneben gehen, die Herausfordernd sind und Schwierigkeiten bereiten, die merken wir uns viel besser.

→ So verpassen wir die schönen, guten, aufbauenden Dinge in unserem Leben!

Deshalb sage ich «Dankbarsein»!

Weil Dankbarkeit ein Konzept ist.

Dankbarsein aber ist eine Handlung!

Dankbarsein heisst, ich schaue bewusst auf die Dinge, die mir guttun.

Die Kunst des Dankbarsein liegt gerade darin, in den schwierigen Zeiten dankbar zu sein, zu werden und zu bleiben.

Dankbarkeit zu zeigen in den Dingen, wie Wikipedia sie definiert - ein positives Gefühl oder eine positive Haltung für etwas Gutes zu haben – das ist nicht wirklich eine Herausforderung (obwohl wir auch das viel

zu wenig tun, weil viele gute Dinge für uns selbstverständlich sind).

Doch Dankbarsein zeigt sich zu jederzeit! Eben und gerade auch in Zeiten, wo wir schlechte, negative, schwierige Dinge erfahren haben, in diesen Zeiten das Gute zu entdecken, zu benennen und dafür dankbar zu sein – das ist die grosse Herausforderung.

Paulus hat diesen Gedanken des Dankes und der Freude sehr deutlich an die Thessalonicher geschrieben. Dort lesen wir:

1 Thess 5: 16 Freut euch zu jeder Zeit! 17 Hört niemals auf zu beten. 18 Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.

Wie gesagt, heute möchte ich die Betonung auf den Punkt legen, dass wir dankbar sein dürfen für alle Dinge, die wir erfahren – **oder dass wir in Herausforderungen nach den Dingen suchen, die trotz allem Schlechten und Schwierigen auch etwas Gutes bewirken.**

- Im Juli dieses Jahres habe ich über genau diesen Text gepredigt und gesagt, dass wir auch bewusst einmal traurig sein dürfen und es bewusste Zeiten des Trauerns braucht. Wir dürfen das Schwierige benennen und darüber reden und brauchen dafür auch nicht dankbar zu sein. Schmerz, Trauer und Verzweiflung dürfen bei Gott vorkommen – auch ganz ohne Dankbarkeit.
- Heute aber sage ich, dass wir in der Trauer auch das Positive finden dürfen und dankbar sein können – und diese Dankbarkeit auch zum Ausdruck bringen dürfen.

Martin Luther nannte Dankbarkeit „Die wesentliche christliche Haltung“. Weil wir wissen, dass wir Gott gegenüber schuldig sind, sind wir dankbar für Gottes Vergebung, seine Liebe und Annahme. All das schenkt uns Gott unverdient. Wir können für Gottes positive Haltung uns gegenüber nichts tun –

wir können sie nur in Dankbarkeit annehmen.

Wer Dankbarsein verinnerlicht hat und ein dankbarer Mensch ist, der erlebt viele positiven Nebeneffekte dieser dankbaren Haltung.

Die psychologische Forschung bestätigt das. Das systematische Studium der Dankbarkeit begann innerhalb der Psychologie um das Jahr 2000, ist also interessanterweise noch gar nicht so lange im Blick der Forschung. Gleichzeitig ist es nicht verwunderlich, dass die Wissenschaft auf die gleichen Ergebnisse kommt, wie sie die Bibel uns schon seit Jahrtausenden vermittelt!

Nämlich:

→ Wer lernt, dankbar zu sein und seine Freude in den grossen und kleinen Dingen des Lebens findet, dem geht es grundsätzlich besser!

Aktuelle Studien haben gezeigt, dass Menschen, die dankbarer sind, sich subjektiv besser fühlen.

Dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv, leiden weniger unter Stress und sind zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen.

Dankbare Menschen haben auch ihre Umgebung, ihr persönliches Wachstum, ihren Lebenssinn und ihr Selbstwertgefühl besser unter Kontrolle.

Dankbare Menschen haben mehr positive Möglichkeiten mit den Schwierigkeiten in ihrem Leben umzugehen, bitten andere Menschen mit grösserer Wahrscheinlichkeit um Unterstützung und wachsen anhand dieser Erfahrung.

Dankbare Menschen schlafen besser, vermutlich weil sie weniger negative und mehr positive Gedanken vor dem Einschlafen haben.

→ Wow. Was für ein Ergebnis diese Studie zu Tage gefördert hat!

Wenn wir erkennen, welche Auswirkung Dankbarkeit hat, dann stellt sich doch auch automatisch die Frage:

- Wie kannst du dankbar sein, auch wenn es dafür wenig Grund gibt?
- Wie kannst du das Gute erkennen, obwohl gleichzeitig so viel Negatives passiert?
- Wie kannst du trotz Schicksalsschlag, Trauer und Verlust, trotz Enttäuschung und Zweifel dankbar sein?

Als mein Vater gestorben war, habe ich um ihn getrauert.

Gleichzeitig war ich dankbar für die letzten Jahre, in denen wir regelmässigen Kontakt hatten. Vor allem die Telefonate in den Wochen vor seinem Tod waren geprägt von Wertschätzung und Liebe. Das hat mir den Trauerprozess leichter und mich dankbar gemacht.

Als ich vom Tod meines Vaters gehört hatte, war mir sofort klar – das war es mit Chicago und meinem Marathon. Im gleichen Augenblick habe ich gemerkt, dass mir das leicht fällt, das so anzunehmen.

Ich habe gemerkt, dass der Sport kein Götze in meinem Leben ist und ich jetzt todunglücklich bin – sondern dass ich akzeptieren kann, dass es Umstände gibt, die ich nicht beeinflussen kann und die ich nehmen muss, wie sie sind. Für die Erkenntnis bin ich dankbar.

Denn auch wenn wir sagen, dass Jesus an erster Stelle im Leben steht – erst wenn uns wichtige Dinge genommen werden – Gesundheit, ein Hobby, wir verlieren vielleicht viel Geld – erst wenn wir diese Dinge nicht mehr haben, wissen wir tatsächlich, welchen Wert sie in unserem Leben spielen.

In der Krise Ende September habe ich gemerkt, dass mein Glaube mich trägt – dafür bin ich dankbar.

Auch habe ich zwei Geschwister, mit denen ich mich gut verstehe. Durch den Tod meines Vaters sind wir menschlich nochmals zusammengerückt. Auch dafür bin ich dankbar.

In meinem Verlust, in meiner Trauer, habe ich

Dinge gefunden, für die ich dankbar sein kann. Sie haben meine Trauer abgefedert. Dafür bin ich dankbar!

Ich bin Gott gegenüber sehr dankbar, aber auch meinen Mitmenschen!

Noch einmal stelle ich dir die Frage: Wie geht es dir, wenn du an das zurückliegende Jahr denkst?

Wofür bist du dankbar - vielleicht auch gerade in schwierigen Zeiten?

Du kannst dich gerade nochmals deinem Gesprächspartner oder -partnerin zuwenden und nochmals über das vergangene Jahr reden.

Dankbarkeit hat offenbar eine der stärksten Beziehungen zur psychischen Gesundheit von allen Charakterzügen. Zahlreiche Studien legen nahe, dass dankbare Menschen meist glücklicher und weniger gestresst oder deprimiert sind. Die Effekte habe ich schon beschrieben.

Der grösste Langzeiteffekt zur psychischen Gesundheit wurde in einer Studie durch das Schreiben von „Dankbarkeitstagebüchern“ bewirkt, zu denen die Teilnehmer gebeten wurden, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar waren.

Die grössten Erfolge stellten sich etwa sechs Monate nach dem Beginn der Untersuchung ein. Diese Übung war so erfolgreich, dass viele Teilnehmer – obwohl nur gebeten, das Tagebuch eine Woche lang zu führen – das Tagebuch noch lange weiterführten, als die Studie zu Ende war.

Wenn du wenige Punkte im vergangenen Jahr gefunden hast, für die du dankbar sein kannst, ist ein Dankbarkeitstagebuch vielleicht das richtige für dich, um den Blick auf die guten, positiven Dinge in deinem Leben zu lenken.

So ist es nicht verwunderlich, dass Paulus schreibt:

1 Thess 5: 16 Freut euch zu jeder Zeit! 17 Hört niemals auf zu beten. 18 Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.

Paulus zählt in Kapitel 5 einigen Verhaltensweisen auf, nach denen wir Christen uns richten sollen. Mich wundert es nicht, dass Paulus in diesen drei Versen Freude, Gebet und Dankbarkeit hintereinander weg erwähnt.

Im Gebet sprechen wir mit Gott. Gott spricht mit dir! Du nimmst dir Zeit, dich auf Gottes Perspektive einzulassen. Und wenn wir mit Gott Zeit verbringen, dann können wir Dinge entdecken, für die wir Gott danken. Dann werden uns Dinge klar, über die wir uns freuen können.

So oft – das habe ich schon gesagt – bleibt unsere Wahrnehmung an den negativen und schwierigen Dingen hängen. Im Gebet, im Nachsinnen über Gott – im Zeitverbringen bei Gott – lenken wir unseren Blick auf die Dinge, die gut, vollkommen und positiv sind.

Mit den Worten von Paulus möchte ich uns ermutigen und ermahnen:

18 Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.

Ich wünsche euch von Herzen einen dankbaren Jahresabschluss und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Seid gesegnet.

AMEN

*© Chrischona Amriswil
Sandbreitestrasse 1
8580 Amriswil
www.chrischona-amriswil.ch*