

Es gibt so viel, wofür ich danken kann!
(Manfred Siebald)

Es gibt so viel, wofür ich danken kann.
Mit Händen lässt sich manches greifen,
doch and're Wunder streifen mich
nur heimlich, dann und wann.

1. Für jeden Unfall, vor dem du mich bewahrt hast,
für alles Leiden, das du mir noch erspart hast;
für die Gefahren, die ich niemals erkannte,
weil du sie von mir nahmst, bevor ich sie noch ahnte.
2. Für jeden Zweifel, der nicht in Verzweiflung führte,
und auch für jeden, den ich gar nicht verspürte;
für jede Lüge, die ich nicht erst glaubte,
weil deine Wahrheit mir den klaren Blick erlaubte.
3. Heut dank ich dir für die unsichtbaren Freuden;
lehr mich, dir auch noch zu danken für die Leiden,
durch die ich lerne, nach deiner Hand zu fassen
und die mich weiter zu dir hin wachsen lassen.

Es gibt so viel, wofür ich danken kann.
Mit Händen lässt sich manches greifen,
doch and're Wunder streifen mich
nur heimlich, dann und wann.

Ich will am Schluss ein paar weitere Gründe nennen, wofür wir dankbar sein können, und zwar für Dinge, die uns selbstverständlich erscheinen, so selbstverständlich aber gar nicht sind:

- Wenn du diese Predigt hören konntest, dann kannst du Gott dafür danken, denn es gibt 360 Millionen Menschen weltweit, die ein Hörproblem haben. Und davon sind 32 Millionen Kinder!
- Wenn du ein eigenes Konto bei einer Bank hast, gehörst du zu den acht Prozent der Reichen dieser Welt. Und wenn du mehr als 100 g Reis pro Tag essen kannst, kannst du mehr essen als ein Drittel der Weltbevölkerung!
- Wenn du zur Schule gehst/gegangen bist, kannst du Gott dankbar sein, denn 121 Millionen Kinder haben nicht die Chance, in die Schule zu gehen!
- Wenn du nie die Gefahr eines Krieges, die Einsamkeit einer Gefangenschaft, den Schmerz von Folterung oder das Elend von Hunger erlebt hast, geht es dir besser als 500 Millionen anderer Menschen auf dieser Erde!
- Wenn du Essen im Kühlschrank, ein Dach über dem Kopf und ein Bett hast, bist du reicher als 75 Prozent der Weltbevölkerung!
- Wenn du immer frisches Trinkwasser zur Verfügung hast, geht es dir besser als 1 Milliarde Menschen in den Entwicklungsländern.

Bevor du dich also das nächste Mal darüber beschwerst, wie unfair das Leben doch zu dir ist, denk an diese Beispiele. Es gibt tausende Gründe dankbar zu sein – Gott und unseren Mitmenschen gegenüber. Gott helfe uns, jeden Tag viele davon zu finden!



Tausende Gründe dankbar zu sein

Zusammenfassung einer Predigt von Elfi Diez-Prida

Elefanten haben ein sehr gutes Gedächtnis. Sie vergessen nicht, was ihnen angetan wird, und vergelten die Misshandlung noch nach Jahr und Tag. Solch ein Elefantengedächtnis wünsche ich uns allen, wenn es darum geht, das Gute, das Gott und andere Menschen uns erwiesen haben, nicht zu vergessen. Ich wünsche euch das, weil das Gedächtnisarchiv der Kränkungen und Ungerechtigkeiten ein Archiv der Hölle ist. Das Archiv der Hölle, das Pflegen und Hegen der negativen Erlebnisse im Gedächtnis, macht uns krank, unglücklich und verbittert. Es macht krank an Körper, Geist und Seele. Das Archiv des Himmels, das Pflegen und Hegen der positiven Dinge, die wir mit Gott uns unseren Mitmenschen erlebt haben, baut auf, erfreut die Seele, macht uns glücklicher und gesünder.

Das ist es, was David so schön in mehreren Psalmen beschrieben hat, so z. B. in **Psalm 103** (2-5): „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönt mit Gnade und Barmherzigkeit, der deinen Mund fröhlich macht und du wieder jung wirst wie ein Adler.“

1. Jammern macht uns krank, dankbar zu sein macht uns glücklicher und gesünder

„Deutschland, einig Jammerland“ heißt ein 2011 erschienenes Buch. Es gibt kaum ein Land in der Welt, dem es wirtschaftlich besser geht als unserem. Gleichzeitig sind wir Europameister im Unzufriedensein. Jammern macht allerdings farbenblind, unausstehlich, einsam und süchtig.

Eine der Ursachen dafür, dass wir nicht so dankbar sind, wie wir es sein könnten und sollten, ist unsere Vergesslichkeit. Das ist der Grund, warum uns David im 103. Psalm sagt: „Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Wir vergessen leicht das Gute, das uns Gott getan hat, und ebenso leicht vergessen wir auch, das Gute, das Menschen für uns getan haben. Wir sind gewöhnlich Riesen im Jammern und Liliputaner, was das Danken betrifft. Ein Chirurg bekannte: „Sie wären überrascht zu erleben, wie viele Patienten, die wir noch einmal dem Tod entreißen konnten, unsere Klinik verlassen, ohne uns ein Wort des Dankes zu sagen.“

2. Es gibt keine Ausrede dafür, undankbar zu sein

Jesus heilte einmal zehn Leprakranke, aber nur einer kam zurück, um sich für die Heilung zu bedanken: **Lukas 17,12–18**. Und die restlichen neun? Gab es vielleicht plausible Gründe dafür, nicht zurückzukommen? Oder waren es nur Ausreden? Vielleicht wollte einer von ihnen sich mit einem Geschenk „revanchieren“ ... und fand nichts Passendes. Ein anderer dachte sich vielleicht, dass Jesus keinen Dank erwartete, und ließ es dann einfach sein. Ein dritter vergaß es aus lauter Freude – auch unverzeihlich! Ein vierter meinte vielleicht, die Heilung aufgrund seiner anständigen Lebensführung „verdient“ zu haben ...

Warum kam der eine zurück, der gerade ein Ausländer war? Vielleicht weil er spürte: „Ohne zu atmen, kann ich nicht leben. Danken gehört für mich so zum Leben wie das Atmen!“ Wir brauchen das Danken unsertwillen – wie das Atmen. Denn wir atmen ja nicht für andere, sondern für uns selbst. An der Atmung sparen zu wollen, mit dem Sauerstoff geizig umzugehen, würde nicht andere Menschen schaden, sondern uns selbst! Mit dem Danken zu geizen, schadet ebenfalls nur uns selbst. Die Dankbarkeit zu pflegen und zu vertiefen, großzügig mit dem Dank umzugehen, hat heilsame Kräfte.

3. Jesus kann und will uns heilen

Dankbarkeit ist das wirksamste Mittel gegen den Neid, die beste Arznei gegen die Traurigkeit, die wirksamste Methode gegen die Ich-Verkrampfung, gegen den Egoismus. Dankbare Menschen sind zufriedener, glücklicher und sozialer als Menschen, die alles Negative in ihrem Leben archivieren und das Positive übersehen; dankbare Menschen leiden seltener an depressiver Verstimmung und haben weniger Stresssymptome; es gelingt ihnen besser, Schicksalsschläge zu bewältigen als weniger dankbaren Menschen.

Von der Krankheit der Undankbarkeit kann und will uns Jesus heilen. „Dein Glaube hat dich geheilt“ (auch *gerettet* wäre eine mögliche Übersetzung), sagte Jesus zu demjenigen, der zurückkam (Lk 17,19). Neun Leprakranke ließen sich physisch heilen, ganz geheilt – an Leib, Geist und Seele –, und auch für die Ewigkeit, wurde nur einer!

Wenn es dir schwerfällt, dankbar zu sein, bring Jesus diese Schwäche vor. Wenn du dazu neigst, viel und häufig zu jammern, dann gehe zu Jesus. Bitte ihn in einer stillen Stunde, dass er dich von der Lepra der Undankbarkeit befreit. Nur Jesus kann deine Seele heilen und in dir eine Gesinnung der Dankbarkeit entstehen und wachsen lassen – Dankbarkeit Gott und deinen Mitmenschen gegenüber.

4. Tausende Gründe dankbar zu sein

Beten, um eine Gesinnung der Dankbarkeit bitten, ist wesentlich, allerdings nicht das Einzige, was wir tun können. Daher habe ich ein paar Tipps auf der nächsten Seite festgehalten.

Es gibt tausende Gründe, Gott gegenüber dankbar zu sein! David hat einige im **103. Psalm** genannt:

- „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt ...“ D. h.: Gott hat alle deine Schulden auf deinem geistlichen Konto beglichen, hat deine Versagen, deine Sünden gelöscht, hat auf dein Konto die Billionen der Güte und der Verdienste von Jesus überwiesen, damit du jeden Tag mit einem dicken Plus an Gnade beginnen kannst.
- „... und heilet alle deine Gebrechen.“ D. h.: Gott lindert den Schmerz der Wunden, die dir das Leben zugefügt hat (Feinde, Freunde ...) zugefügt haben. Er beseitigt nicht die Narben, aber wenn er uns heilt, dann tun diese Narben nicht mehr weh. Mag sein, dass wir diese Wunden nicht vergessen, aber nur Gott kann verhindern, dass in der Erinnerung Hass oder Verbitterung entstehen. Das ist ein Wunder, das nur Gott vollbringen kann. Er tut es aber nur, wenn wir ihn darum bitten. Tun wir es, so erfüllt er unser Herz mit einer Dankbarkeit, die wie ein Impfung gegen Verbitterung wirkt.
- „... der dein Leben vom Verderben erlöst [hebr.: von der Grube erlöst], der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit.“ D. h.: Er hat dich dem Grab des Versagens, der Resignation, der Verzweiflung entrissen. Er hat dich mit Güte und Freundlichkeit überschüttet; seine Liebe und sein Einfühlungsvermögen umgeben dich allezeit. So kannst du barmherzig mit deinem Nächsten umgehen, mit deiner Familie, mit anderen Gemeindegliedern, die ja alle so unvollkommen sind wie du selbst, und die genauso wie du auf die Vergebung und das Erbarmen Gottes angewiesen sind.
- „... der deinen Mund fröhlich macht ...“ Danken macht uns fröhlicher: Fröhlichere Christen sind aber überzeugendere Zeugen. Denn wenn wir keinen Grund zur Freude haben, wer hat ihn dann?
- „... und du wieder jung wirst wie ein Adler.“ Gott macht dein Leben reich und erneuert täglich deine Energie und Lebensfreude, ob du jung oder alt bist. Und wenn du körperlich nicht mehr so fit bist, so möchte Gott deinen Geist jung halten, damit du – wie das Adler – dich siegreich über die Niederungen des Lebens erheben kannst. Wenn das nicht ein Grund zu danken ist!

Ja, es gibt tausende Gründe, Gott dankbar zu sein – nicht nur die, die wir im 103. Psalm finden. Habt ihr jemals daran gedacht, Gott für Dinge zu danken, die hätten passieren können, aber die nicht stattgefunden haben? Vor denen er uns verschont hat? Manfred Siebold hat ein sehr schönes darüber geschrieben (siehe S. 4).

TIPPS, um das Danken einzuüben

1. Lege ein „Dankbarkeitstagebuch“ an! Einfach Tagebuch über Dinge, Menschen und Erlebnisse führen, die in Dir das Gefühl der Dankbarkeit hervorrufen. Erste Ideen dafür kannst Du hier schon sammeln:

2. Schreib einen „Dankbarkeitsbrief“ an eine Person, die Dir etwas Gutes getan hat, bei der Du Dich aber nie richtig bedankt hast. Diese Personen kommen mir in den Sinn:

3. Schreib die Namen von fünf Menschen in Deiner Familie/Umgebung, denen Du besonders dankbar bist:

4. Schreib fünf Dinge auf, wofür Du Gott besonders dankbar bist:

5. Schreib fünf Dinge auf, die Dir in Deiner Gemeinde besonders gefallen, Dir gut tun, und wofür Du Dich bei jemand bedanken möchtest (Leitung und Prediger eingeschlossen).
