

Teil 3:

Gelebte Dankbarkeit

Die Vielfalt und Weite, die das AT als Anlass zum Denken vor Augen gestellt hat (s.o. Teil I) bleibt auch für uns Christen erhalten. Dazu gehören die Bereiche der Schöpfung und des diesseitigen Lebens als einzelner und in Gemeinschaft (Staat und Gesellschaft), Hilfe, Heilung, Ehrenrettung, Vergebung, gute Ernte, Gedeihen der Herde u.v.m.

Die Art und Weise wie das NT von der Dankbarkeit spricht, bildet inmitten der atl. Weite eine konzentrierte Mitte für ein Leben, das von Dankbarkeit geprägt ist.

Im NT klebt die Dankbarkeit geradezu am **Gnadenbewusstsein**. Röm 8,28-39 ist ein wogender Reigentanz der Heilsgewissheit: „Nichts kann uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist!“ Zwar fällt dabei der Begriff „danken“ nicht. Dennoch ist der gesamte Abschnitt ein einziges dankerfülltes Siegeslied über Gottes Liebe in Christus!

Ein Modell christlichen „Lebensgefühls“ am Beispiel von Philipper 4,4-7

⁴Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! ⁵Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe! ⁶Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! ⁷Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.

In Philipper 4,4-7 verbindet sich die Dankbarkeit mit anderen Elementen, die das Daseinsgefühl eines Christen entscheidend beeinflussen:

- **Hoffnung:** Das Daseinsbewusstsein der ersten Christen war stark auf die kommende Herrlichkeit ausgerichtet. Christen leben im Horizont der Gewissheit, dass „alles gut wird“; nicht als unbegründeter Optimismus, sondern als die im Christusgeschehen begründete Hoffnung.
- **Freude:** Dadurch wird vieles, was einem das Leben „schuldig“ bleibt, relativiert und taucht das Dasein in die Farben der Vorfreude. Danksagung „...“ gehört zur Wortfamilie *chair... - char...* deren Grundwörter das Gefühl der Freude bezeichnen“ (THEOLOGISCHES BEGRIFFSLEXIKON ZUM NEUEN TESTAMENT, BAND 1, S.172FF).
- **Gebet:** Dankbarkeit und Vertrauen, das sich im Gebet artikuliert stehen in einer fruchtbaren Wechselbeziehung: Ein Mensch, der „nachdenkt“ und das bisherige Handeln Gottes in seinem Leben aufspürt, wird daraus Ansporn beziehen, auch bezüglich der offenen Fragen der Zukunft, Gott zu vertrauen und auf ihn zu „harren“: „Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken“ (Ps 42-43) – als Erfahrungswert, der in die Zukunft projiziert wird.
- **Friede:** ist ein heilvoller und heilender Zustand; eine direkte Frucht der Kombination aus Dankbarkeit und vertrauensvollen Bitten. Da er mit dem unsichtbaren Gott rechnet und zudem im Horizont der Hoffnung (s.u.) steht, ist er „höher als alle Vernunft“, d.h. innerweltliche Überlegungen und begründete Sorgen sprechen eigentlich dagegen, dass man in einem solchen Frieden lebt.
- **Geborgenheit:** Er nimmt unsere „Herzen und Sinne“ in Gewahrsam, schützt uns vor uns selbst, indem er uns in den Schutzraum „in Christus“ hineinnimmt.

Dass Christen, die „aus dem Geschenk leben“ nun im Modus der Dankbarkeit leben, ist zwar unabweichlich folgerichtig. Das NT geht aber an diesem Punkt ebenso wenig wie an anderer Stelle davon aus, dass wir „automatisch“ die Logik des Glaubens ins gelebte Leben umsetzen. Als Christen können wir *de facto* von Unzufriedenheit, Geiz und Neid besetzt sein. Am Gleichnis vom Schalksknecht zeigt Jesus, dass wir häufig gegen jede Theo-Logik leben. Theologisch etwas im Kopf zu haben und das dann auch in seine „Eingeweide“ zu bekommen, wo die spontanen Reaktionen angesiedelt sind, sind zweierlei Paar Schuhe. Dazu benötigt es das Werk des Heiligen Geistes.

Die Umwandlung der großen Wahrheiten des Glaubens in Strukturen des konkreten Verhaltens und Erlebens fasst man üblicherweise unter dem Begriff „Heiligung“ zusammen. Wobei sofort dazu gesagt werden muss, dass in diesem Veränderungsprozess ein wesentlicher Anteil von „Heilung“ steckt.

Wenn ein gläubiger Mensch unter der Regie des Geistes das Evangelium in die spontanen Bereiche einsickern lässt, die unsere emotionalen Reaktionen steuern, dann verändert sich die **Sicht auf das Leben, auf sich selbst und auf die anderen Menschen und Mitgeschöpfe.**

Wir erinnern uns an die drei „Faustregeln“ für gelebte und erlebte Dankbarkeit

- **Bewusstsein:** auch ich verdanke viel – Umständen, Menschen, Gott. Mir ist viel geschenkt worden...
- **Danken und Denken:** Nachdenken, bedenken, sich erinnern – konkret „nachzeichnen“ der Wege, die Gott mich geführt hat (therapeutische Dimension)...
- **Spiegel der „Selbstverständlichkeit“ absenzen...**

Welche Gefühle werden durch das Einüben von Dankbarkeit abgeschwächt?

- Man ist unzufrieden und ruhelos
- Man fühlt sich benachteiligt gegenüber anderen
- Man ist missgelaunt und fordernd gegenüber dem Leben, der Gemeinschaft und einzelnen anderen
- Man verinnerlicht die Angst: „Jemand nimmt mir etwas weg, der sich das nicht verdient hat!“ Jesus macht deutlich, dass dies ein „gottfremdes“ Lebensgefühl ist, z.B. in den Gleichnissen von den Arbeitern im Weinberg und vom Verlorener Sohn)
- Man bekommt einen negativen Blick auf die Umwelt: Es passiert viel Schlechtes: Ich bin umgeben von Umständen und Menschen, gegen die ich mich wehren muss.
- Man wird erfasst von einer generalisierten Zukunftsangst: Ich fürchte mich, was auf mich zukommt. Werde ich genug haben?

Welche Gefühle werden durch die Dankbarkeit verstärkt?

- Ich komme dem Walten Gottes, seiner Fürsorge, seinem Schutz „auf die Spur“, wenn ich dem durch bewusstes Nachdenken und bewusste Dankbarkeit „nachspüre“.
- ich bin beschenkt (wertvoll, geliebt). Auch ich habe meinen Anteil an „Glück“ bekommen (kann sehr individuell sein); mir ist auch Gutes „zugefallen“ („Zufall“), bzw. manches Unverdiente in den Schoß gefallen
- es geschieht viel Gutes in der Welt, an dem ich mich beteiligen kann
- Ergebnis von Gottvertrauen und Grundlage für weiteres Gottvertrauen: Ich fürchte mich nicht, bin zuversichtlich, habe Vertrauen

Daran lässt sich ablesen, dass Dankbarkeit oder Undankbarkeit meine Sicht auf meine Umwelt und die Welt „einfärben“ und zu Gefühls-Konditionierern werden.

Was benötigen wir, um unsere persönliche Tradition der Dankbarkeit zu entwickeln?

- Keine Dankbarkeit ohne Nachdenken! Nachdenken aber braucht Zeit!
- D.h. wir brauchen „zweckgewidmete Zeit“, um das Nachdenken und das „Nachspüren“ zu kultivieren.

- Dabei wirkt sich ungünstig aus, dass die persönliche Tradition der „Stillen Zeit“ unter Christen in Rückzug begriffen ist (so meine Wahrnehmung)
- Man muss ein allgemeines „Danke für alles“ hinter sich lassen

Dankbarkeit als Lebenstherapie: Ann Voscamp, „One Thousand Gifts“

Im Besonderen Donnerstag vom 19. November 2015 zeigte Ilse Wieser anhand des Buches von Ann Voscamp (Farmersfrau und Mutter aus Kanada) auf, wie ein konsequentes und detailliertes Nachspüren von Gründen für Dankbarkeit in der eigenen Lebensgeschichte und aktuellen Situation, geradezu therapeutisch wirkt.

- *Dankbarkeit verändert die Sicht auf das eigene Leben.*
- *Sie gibt dem Positiven ein neues Gewicht, als Gegengewicht zu Sorgen, Belastungen, Zorn und Trauer über Dinge, die einem (zumindest empfundenmaßen) versagt geblieben sind.*
- *Für die Autorin war die Disziplin der Dankbarkeit der Ausweg aus schweren psychischen Krisen. Sie entwickelte ein Tagebuch für „Eintausend Segnungen“*
- *Diese „Disziplin konkreter Dankbarkeit“ ist nicht neu. Vgl. Ps 103: „Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat“ - Vgl. das alte amerikanische Glaubenslied: „Count your blessings, name them one by one“ (Zähle die Segnungen, die dir widerfahren sind, benenne sie einzeln - eine nach der anderen).*

Dankbarkeit ist also eine heilende Kraft, die unsere Sicht auf das Leben und auf uns selbst verändert und in Richtung „Freude“ und „Friede“ färbt.

* * *

Ein wichtiger Gedanke muss zum Schluss noch einmal unterstrichen werden: **Dankbarkeit verändert unseren Blick auf andere Menschen und auf viele gesellschaftliche und politische Themen.**

- Wir verdanken uns dem Schöpfer, dem Retter, dem Herrn Jesus Christus
- Wir leben von einem Geschenk, für das wir nicht würdig waren und das wir uns nicht verdienen konnten.
- Das ist Gnade - die wir nun auch den anderen Menschen zugestehen: Auch andere Menschen sollen leben, selbst wenn sie es (noch) nicht verdient haben.
- Soziale Einstellung
- Keine Herabwürdigung armer Menschen oder solcher, die ihre Leistung (noch) nicht gebracht haben.

Wir erinnern uns in dem Zusammenhang an **Deuteronomium 8:**

⁷Wenn der Herr, dein Gott, dich in ein prächtiges Land führt, ein Land mit Bächen, Quellen und Grundwasser... ⁸ein Land mit Weizen und Gerste... ⁹ein Land, in dem du nicht armselig dein Brot essen musst, in dem es dir an nichts fehlt..., ¹⁴dann nimm dich in Acht, dass dein Herz nicht hochmütig wird und du den Herrn, deinen Gott, nicht vergisst, ¹⁷und denk nicht bei dir: Ich habe mir diesen Reichtum aus eigener Kraft und mit eigener Hand erworben. ¹⁸Denk vielmehr an den Herrn, deinen Gott: Er war es, der dir die Kraft gab, Reichtum zu erwerben..."

Hier wird mit scharfem Blick gesehen, wie die beiden Grundhaltungen „Ich habe mir das alles aus eigener Kraft erworben“ oder „Gott war es, der mir die Kraft gab, Reichtum zu erwerben“ weitreichende Folgen für eine Gemeinschaft haben. Die erste (gottlose!) Haltung wirkt sich so aus:

- selbstbezogen, selbstverteidigend

- Herabsehen auf andere
- Alles ist für „mich“ da. „Ich“ stehe im Zentrum meines Universums, wie die Spinne im Zentrum ihres Netzes sitzt.
- Alles ist „für mich“ weil ich alles selbst verdient habe. Es ist mein Recht, mein Verdienst
- Revierverteidigung und Futterneid (Die nehmen uns etwas weg, die leben auf meine Kosten, die machen es sich bequem auf meinem sauer erarbeiteten Wohlstand)

Dankbare Menschen können teilen

Dankbare Menschen denken nach. Und sie lernen dabei, dass ihr eigenes Leben in geordnetem Wohlstand zwar etwas zu tun hat mit ihrer eigenen Leistung, dass es aber weit darüber hinaus ein unverdientes Geschenk ist: dass wir sicher wohnen, dass es Sinn hat, vorausplanen und zu sparen, dass man damit rechnen darf, eine Arbeit zu finden. Alles das scheint dem gedankenlosen Menschen völlig selbstverständlich und irgendwie „verdient“. Aber es ist aber ein Vorrecht, das für eine Mehrheit der Menschen ein ferner Traum ist.

Darum sind denkende, dankbare Menschen bereit zu teilen.

Kain hat seinen Bruder erschlagen, weil er seinem Selbstbehauptungskampf im Wege stand. Der kainitische Instinkt steckt uns allen in den Knochen: Die Angst, der andere könnte uns unsere Beute wegnehmen.

Ps 65,6: Du vollbringst erstaunliche Taten, erhörst uns in Treue, du Gott unsres Heiles, du Zuversicht aller Enden der Erde und der fernsten Gestade... Ost und West erfüllst du mit Jubel.

Ps 136,1-2+26: Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, denn seine Güte währet ewiglich. Danket dem Gott aller Götter, denn seine Güte währet ewiglich. Danket dem Herrn aller Herren, denn seine Güte währet ewiglich. ... Danket dem Gott des Himmels, denn seine Güte währet ewiglich.