

## Der Wert der Dankbarkeit

*Predigt zum Erntedankgottesdienst 22.10.2017 FEG Utzenstorf von Benjamin Zurbrügg*

### Einleitung

Heute feiern wir Erntedankfest, ein Dankfest für die Ernte, für das, was uns Gott gibt. Eine Schweizer Familie hat einen Jungen Flüchtling bei sich zuhause aufgenommen. Eines Tages kommt der Junge von der Schule nachhause und sagt: «Ich verstehe die Schweizer nicht! Sie können zur Schule gehen und nörgeln doch an Lehrern und irgendwelchen Dingen rum.» So sind wir Schweizer.

Aber heute ist es anders. Wir legen unsere Nörgerei ab und sind für eine Zeitlang nur dankbar. Wenn wir dann wieder zurück nachhause gehen, werden wir wieder nörgeln. Mein Ziel für heute ist es, dass wir alle nachhaltig dankbarer nachhause gehen, als wir gekommen sind. Vielleicht habe ich jetzt nur von mir gesprochen. Wahrscheinlich hat es aber auch unter euch Leute, die Nörgeln und Dankbar-sein in einer Wechselwirkung leben. Wir nörgeln mal und sind dann auch wieder dankbar!

Die Bibel zeigt uns aber ein ganz anderes Verständnis von dankbar sein.

### Paulus zum Thema Danken

Wir wenden uns den Briefen von Paulus an die verschiedenen Gemeinden zu. So reich wie die Dekoration heute Morgen hier ist, so reich sind auch die Aussagen von Paulus zum Thema Dankbarkeit!

Wir lesen drei kurze Abschnitte aus den Briefen von Paulus. (alle Texte aus der neuen Genfer Übersetzung):

An die Gemeinde in Ephesus schreibt Paulus

*Epheser 5,15-20*

*<sup>15</sup>Gebt also sorgfältig darauf Acht, wie ihr lebt! Verhaltet euch nicht wie unverständige Leute, sondern verhaltet euch klug. <sup>16</sup>Macht den bestmöglichen Gebrauch von eurer Zeit, gerade weil wir in einer schlimmen Zeit leben.*

...

*19 Ermutigt einander mit Psalmen, Lobgesängen und von Gottes Geist eingegebenen Liedern; singt und jubelt aus tiefstem Herzen zur Ehre des Herrn 20 und dankt Gott, dem Vater, immer und für alles im Namen von Jesus Christus, unserem Herrn.*

Als einen der ersten Briefe überhaupt, die er geschrieben hat, schreibt Paulus der Gemeinde in Thessaloniki:

*1.Thessalonicher 5, 16-18*

*16 Freut euch, was auch immer geschieht! 17 Lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen! 18 Dankt Gott in jeder Lage! Das ist es, was er von euch will und was er euch durch Jesus Christus möglich gemacht hat.*

Aus dem Gefängnis schreibt er der Gemeinde in Philippi:

*Philipper 4,6-7*

*6 Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. 7 Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken*

*wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.*

In mindestens vier Briefen schreibt Paulus darüber, diese Texte sind noch nicht alle, es gibt noch einige mehr in denen er über Dankbarkeit schreibt. Diese Texte haben eines gemeinsam: Paulus schreibt hier in jedem der Texte über das neue Leben, welches wir durch Jesus Christus erhalten haben. Er sagt: „Früher, als ihr Jesus noch nicht kanntet, habt ihr dies und das getan, ihr ward unmoralisch, habt viel Schlechtes getan. Jetzt tut das, was Gott gefällt UND seid dankbar!“

Ich habe versucht die Texte zusammenzuziehen und einen einzigen Text daraus zu machen. Das könnte dann in etwa so tönen:

*Zu einem Leben mit Gott gehört, dass ihr dankbar seid. Gebt acht darauf wie ihr lebt. Lebt weise! Nutzt die Zeit gut aus, gerade weil viel Böses läuft. Bei allem was ihr tut dankt Gott und bringt eure Dankbarkeit ihm gegenüber zum Ausdruck! Seid Gott dankbar, egal in welcher Lage ihr euch befindet, was euch auch immer begegnen mag, bringt alles vor ihn. Seid ihm besonders dankbar dafür was Jesus für euch getan hat. Das ist es, was er möchte!*

Es ist eine dringliche Aufforderung dankbar zu sein! Als Menschen, die wir mit Jesus unterwegs sind, haben wir immer einen Grund dankbar zu sein.

Durch Jesus können wir danke sagen, durch ihn sind wir dazu fähig geworden! Wir waren tot- jetzt sind wir lebendig! Wir waren voll Sünde, weil wir viele falsche Dinge getan haben, jetzt sind wir durch Jesus von der Schuld befreit! Die Schuld, die uns von Gott trennte ist weg! So haben wir immer Grund zum Danken!

Es gibt einen spannenden sprachlichen Zusammenhang:

Das was wir bei uns Abendmahl nennen, wird in anderen Kirchen Eucharistie genannt. Das kommt vom griechischen Wort eucharisteo: danke sagen/dankbar sein. Dazu fordert uns Paulus auf. Eucharistie ist als eine Danksagung. Wiederum kommt das deutsche Wort Danken vom Wort Denken und meint: «etwas in Gedanken festhalten» sich an etwas erinnern.

Genau darum geht es, wenn wir Abendmahl- Brot und Wein zu uns nehmen. Wir erinnern uns und danken Jesus dafür, was er für uns getan hat!

Der Mensch, der mit Jesus unterwegs ist kann also schon aufgrund dessen immer dankbar sein.

Die Texte fordern uns auf, immer dankbar zu sein. Sie fordern uns auf darauf zu vertrauen, dass Gott die Kontrolle hat und wir ihn haben!

Was kann man daraus schliessen:

Es gehört zum Leben als Christ dazu, dass wir dankbar sind! Weil wir immer mindestens einen Grund haben dazu. Ich meine wir haben noch tausende mehr aber einen haben wir immer! Die Frage, die sich mir stellt: Sind wir als Christen dafür bekannt, dass wir dankbare Menschen sind? Überdurchschnittlich dankbar? Sind wir nicht manchmal die grössten Nörgler? Alles wird schlimmer, meinen wir, es gibt viel Böses! Wir, die wir die grösste Hoffnung haben, beschweren uns manchmal am lautesten.

Paulus sagt: Wenn ein Mensch mit Jesus unterwegs ist, gehört Dankbarkeit zu seiner Grundausstattung. Ich würde noch etwas weitergehen und möchte eine These aufstellen (ich weiss sowas sollte man nicht, ich tu's trotzdem):

Die Reife eines Christen misst sich, am Mass seiner Dankbarkeit!

Nun ist es ja so, dass man Dankbarkeit nicht einfach befehlen kann. Ich meine auch nicht, dass dies der Gedanke Gottes war. Paulus und Gott wussten und wissen sehr wohl, wie wohltuend Dankbarkeit sein kann.

### **Der Wert der Dankbarkeit**

Dankbar sein lohnt sich! Dankbar sein macht glücklich!

Erinnert ihr euch an das letzte Mal, als ihr mit einem dankbaren Menschen gesprochen habt? Eine wahre Freude ist das! Da kommt so viel Zufriedenheit entgegen. Ein dankbarer Mensch, ist eines der grössten Geschenke an seine Mitmenschen.

Dankbar sein macht glücklich und verändert uns! Das sage nicht nur ich, sondern auch die Wissenschaft. In einer Studie hat man faszinierende Entdeckungen gemacht: Nachdem man die Studie bereits bei Studenten durchgeführt hatte, hat man sie auch bei chronisch kranken Menschen durchgeführt. Psychologen teilten die Leute in drei Gruppen ein. Die einen sollten jede Woche aufschreiben, wofür sie dankbar sind. Die zweite Gruppe sollte aufschreiben was schlecht war. Die dritte Gruppe sollte einen neutralen Rückblick auf die Woche machen. Nach zehn Wochen wurden die Resultate ausgewertet. Jene, die das Dankbarkeitstagebuch geführt hatten, wiesen bei den psychologischen Befragungen messbar mehr Optimismus auf als die Leute der anderen beiden Gruppen. Sie fühlten sich vital und verspürten mehr Lebensfreude. Körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel oder Muskelverspannungen hatten sich reduziert, sie gingen seltener zum Arzt, schliefen länger und besser. Auch ihre Fitness war besser geworden, und sie trieben messbar mehr Sport als die Vergleichsgruppen.

Die Leute waren dankbar für Dinge, die sie von anderen empfangen hatten. Sie empfanden Dank für externe Umstände und Menschen, die ihr Leben positiv beeinflussten.

Bei einer genaueren Befragung der Teilnehmer stellte sich heraus, dass sich die sozialen Bindungen durch das Aufschreiben weiter verstärkt hatten, die Dankbaren machten größere Fortschritte im Bereich Motivation und beim Erreichen wichtiger Ziele.

Mittlerweile geht man davon aus, dass Dankbarkeit bei der Prävention von Angst- und Panikerkrankungen helfen, Phobien mildern und wie ein Schutzfaktor vor Depressionen und Suchterkrankungen wirken kann.

Der Grund dafür ist eigentlich einfach und logisch:

Gefühle wie Angst, Neid, Wut, so die Erklärung der Experten, können schwer neben Dankbarkeit existieren. Es sei fast unmöglich, zugleich frustriert und dankbar zu sein.

*Die Formulierung und der Inhalt wurden zu einem grossen Teil aus Spiegel.de übernommen.*

Direktlink: <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/dankbarkeit-die-wurzel-fuer-gesundheit-und-wohlbefinden-a-1124119.html>

Das sind faszinierende Erkenntnisse! Die Bibel sagt uns schon seit 2000 Jahren «seid dankbar!»

### Der Wert der adressierten Dankbarkeit

Ich meine, dass ein besonderer Wert darin liegt, wenn man Dankbarkeit jemandem gegenüber ausdrücken kann. Manchmal haben wir Grund dazu einem Menschen gegenüber dankbar zu sein. Manchmal, wie zum Beispiel beim Wetter, oder anderen äusseren Umständen, hat kein Mensch Einfluss darauf. Nun haben wir als Christen die Möglichkeit uns bei unserem Schöpfer, unserem Gott ganz persönlich zu bedanken. Das ist ein grosses Vorrecht und stärkt wiederum unsere Beziehung zu ihm!

Jetzt wissen wir: Wir sind dazu aufgefordert dankbar zu sein und wir wissen auch, dankbar sein ist etwas was guttut!

### **Dankbar sein- eine Frage der Perspektive**

Wie werde ich jetzt dankbarer? Dankbarer werden können wir ja immer, auch dann, wenn wir schon gut damit unterwegs sind!

Bitte nehmt doch alle euer Portemonnaie hervor! Wir feiern ja heute ein Fest und da darf das Portemonnaie auch etwas locker sitzen! Nun nehmt ihr alle Noten aus dem Notenfach heraus und nehmt sie in die Hand. Wenn ihr mehr als einen Fünfliber im Münzfach habt, dann nehmt auch diese noch raus.

Ich habe extra wenig mitgenommen, damit niemand auf meinen Pastorenlohn eifersüchtig wird 😊. So nun haben wir alle unsere Noten in der Hand.

Das symbolisiert eine Situation im Alltag: Wir haben von irgendetwas eine bestimmte Summe: Geld, Kinder, Gesundheit, Beziehungen, Ehepartner (einen oder keinen). Andere um uns herum haben mehr oder weniger, nicht alle Menschen haben von allem gleich viel! Und wie du durch das Leben gehst, oder jetzt hier mit deinen Nötli sitzt, hast du die Möglichkeit dich umzusehen! Wo schaust du jetzt hin? Was siehst du? Schaue ich auf meine Dinge, die eigentlich reichen oder auf die des andern, der mehr hat. Schaue ich auf das was da ist, auf das was ich habe, oder sehe ich was (noch) fehlt?

Ich bin überzeugt: Dankbarkeit ist eine Frage der Perspektive!

Vergleichen macht unglücklich! Auf das schauen, was man hat macht Dankbar!

Worauf schaust du?

→Worauf schaust du, wenn du am Morgen aufstehst:

Auf den fast leeren Milchbeutel im Kühlschrank, der sich leert während du einschenkst oder schaust du auf die 10er Packung, wovon du einen neuen Beutel nehmen kannst!

→Worauf schaust du, wenn du in deine Firma kommst?

Auf den riesen Berg Arbeit oder auf deinen Job mit dem du Geld verdienst?

→Worauf schaust du, in der Zünipause?

Auf dein Zünibrot oder den glänzenden Mandelgipfel deines Chefs?

→Worauf schaust du beim Mittagstisch?

Auf die tollen Ferien, die dein Mitarbeiter machen konnte oder auf deine Zeit, die du mit deiner Familie verbringen durftest, vielleicht Zuhause in der Schweiz?

→Worauf schaust du bei deinen Mitarbeitern?

Auf die Fähigkeiten, die sie haben, die du vielleicht nicht hast oder auf das Vorrecht mit ihnen zusammenzuarbeiten?

→Worauf schaust du auf der Fahrt nachhause?

Auf die ... Verkehrsteilnehmer oder auf deine Mobilität, die dir ermöglicht unterwegs zu sein?

→Worauf schaust du, wenn du nachhause kommst?

Auf den Lärm oder das Chaos deiner «Mitbewohner», ob klein oder gross, oder die Tatsache, nicht alleine sein zu müssen!

→Worauf schaust du nach Feierabend?

Auf deine schmerzenden Glieder oder die Fähigkeit, dass du den ganzen Tag unterwegs sein durftest?

→Woran erinnerst du dich am Ende deines Tages?

An das Vorrecht gelebt zu haben in einem Land voller Luxus oder an die Härte des Tages.

→Erinnerst du dich an das Mühsame im Leben oder an Jesus, der alles in der Hand hält und du ihm alles hinlegen darfst?

Worauf schaust du?

Woran erinnerst du dich? Was hältst du in deinen Gedanken fest?

Dankbarkeit macht glücklich, Vergleichen macht unglücklich. Lasst uns deshalb darauf schauen, was wir haben!

*Zeit für Lobpreis, Zeugnisse und Dankbar (Dankeswand)*

### **Abschluss**

Dankbarkeit heilt! Das hat auch Paulus gewusst, als er die vielen Briefe schrieb! Das weiss auch Gott, der möchte das wir dankbar sind! Weil er möchte, dass wir glücklich sind!

Suche dir Wege, wie du dankbarer werden kannst. Etwas, das dich an die guten Dinge erinnert. Vielleicht ein Danke-Tagebuch oder eine spezielle Dankeszeit am Tag!

Ich wünsche dir von Herzen Gottes Segen dabei!

Amen!