

Ein Geheimnis für ein leichteres Leben: Dankbarkeit

Predigt to Go 23.02.2025 - Pfarrer Dr. Wilhelm Sell



Evangelisch-
methodistische
Kirche

Es gibt Momente im Leben, in denen eine einfache Entdeckung alles verändert. Hast du das schon mal erlebt? Etwas, das die ganze Zeit da war, aber erst, als du es wirklich bemerkt hast, hat sich alles verändert?

Stell dir vor, du bist eine lange, anstrengende Strecke mit dem Auto gefahren. Die Straße ist kurvig, es geht bergauf und bergab. Du bist ungeduldig gewesen, hast ständig gecheckt, wie viele Kilometer noch fehlen. Und dann – plötzlich – ist dir klar geworden, dass du stundenlang gefahren bist, ohne die Landschaft um dich herum zu sehen. Du hast angehalten, bist ausgestiegen und hast zum ersten Mal bewusst in die Ferne geschaut. Die Sonne ist untergegangen, hat den Himmel in warme, goldene und orangefarbene Töne getaucht. In der Ferne haben sich die Berge erhoben, grüne Wiesen haben sich vor dir erstreckt, ein Fluss hat im letzten Licht des Tages geglitzert.

Dankbarkeit ist genauso. Oft sind wir so beschäftigt damit, unserem nächsten Ziel hinterherzulaufen, dem nächsten Traum, dem nächsten Erfolg, dass wir nicht wahrnehmen, was wir längst haben. Ist es nicht oft so, dass wir durchs Leben hasten, ohne die Segnungen zu erkennen, die Gott uns schon geschenkt hat? Sind wir nicht manchmal so fixiert auf das, was uns noch fehlt, dass wir vergessen, was bereits da ist?

Die Wissenschaft bestätigt, was die Bibel schon lange lehrt. Studien der Harvard-Universität haben gezeigt, dass Menschen, die regelmäßig Dankbarkeit praktizieren, weniger gestresst und ängstlich sind, besser schlafen und gesündere Beziehungen führen. Der Psychologe Robert Emmons, einer der führenden Experten auf diesem Thema, hat Dankbarkeit als „die Mutter aller Tugenden“ bezeichnet.

Aber wir leben in einer Gesellschaft, die uns genau das Gegenteil beibringt. Jeden Tag werden wir mit Botschaften überflutet, die uns sagen: „Du brauchst mehr, um glücklich zu sein.“ Mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Anerkennung. Es reicht nie. Der Philosoph Byung-Chul Han beschreibt unsere Zeit als eine „Leistungsgesellschaft“ – eine Welt, in der wir ständig überfordert sind, immer nach dem Nächsten streben und doch nie wirklich zur Ruhe kommen.

Aber die Bibel lädt uns ein, das Leben aus einer ganz anderen Perspektive zu sehen. Im Lukas-Evangelium, Kapitel 17:11-19, finden wir eine Geschichte, die uns viel über Dankbarkeit lehrt.

Jesus ist auf dem Weg nach Jerusalem gewesen, als er zehn Männer getroffen hat, die an Lepra gelitten haben. Damals ist Lepra nicht nur eine körperliche Krankheit gewesen, sondern hat auch soziale Ausgrenzung bedeutet. Wer betroffen gewesen ist, hat außerhalb der Gesellschaft leben müssen, getrennt von seiner Familie, ohne Kontakt zu anderen Menschen. Als diese zehn Männer Jesus gesehen haben, haben sie aus der Ferne gerufen: „Meister, hab Erbarmen mit uns!“

Jesus hat sie angesehen und ihnen eine klare Anweisung gegeben: ‚Geht und zeigt euch den Priestern.‘ Er hat keine lange Erklärung gemacht, keine besonderen Rituale durchgeführt – nur dieses eine Wort gesprochen. Und sie haben entschieden zu vertrauen. Noch bevor sie eine Veränderung an ihrem Körper gesehen haben, sind sie losgegangen. Und während sie unterwegs gewesen sind, sind sie geheilt worden.

Stellt euch diese Szene vor: Männer, die jahrelang ausgegrenzt waren, von ihren Familien getrennt, von allen abgelehnt – und plötzlich merken sie, dass ihre Haut wieder gesund ist. Der Schmerz ist

verschwunden. Die Scham fällt von ihnen ab. Zum ersten Mal seit Jahren dürfen sie wieder träumen, wieder hoffen. Man kann sich kaum vorstellen, wie groß die Freude in diesem Moment gewesen sein muss. Doch dann passiert etwas Überraschendes: Einer von ihnen kehrt zurück, um sich zu bedanken. Nur einer. Und dieser eine war ein Samariter. Ein Ausländer. Jemand, der aus jüdischer Sicht als minderwertig galt. Jesus stellt eine Frage, die bis heute nachhallt: „Sind nicht zehn geheilt worden? Wo sind die anderen neun?“

Das ist eine tiefgründige Frage. Haben die anderen neun etwas falsch gemacht? Nicht unbedingt. Wahrscheinlich wollten sie einfach ihre Familien in die Arme schließen, bei den Menschen sein, die sie liebten. Sie wollten einfach nur nach Hause zurückkehren. Sie gingen weiter und freuten sich über das Geschenk, das sie erhalten hatten. Doch genau hier liegt der Unterschied: Sie nahmen das Geschenk an, aber erkannten nicht, wer es ihnen gegeben hatte.

Dankbarkeit bedeutet nicht nur, das Gute in unserem Leben zu sehen – sie ist ein Weg, der uns zurück zu Gott führt.

Jesus schaut den Samariter an und sagt etwas, das alles verändert: „Steh auf und geh! Dein Glaube hat dich gerettet.“

Alle zehn sind körperlich geheilt worden, aber nur einer hat eine vollständige Veränderung erlebt. Das Wunder, das er empfangen hat, war nicht nur eine äußere Heilung – er ist in seinem Innersten erneuert worden. Er hat nicht nur seine Gesundheit zurückbekommen, sondern ist in die Beziehung zu Gott wiederhergestellt worden.

Wahre Dankbarkeit entsteht nicht nur daraus, was wir haben, sondern aus der Erkenntnis, wer Gott ist. Es geht nicht nur darum, einzelne Segnungen wahrzunehmen, sondern unser ganzes Leben als Geschenk Gottes zu sehen.

Der Samariter ist nicht nur zurückgekehrt, weil er ein Wunder erlebt hat. Er hat in Jesus viel mehr als nur einen Wundertäter erkannt. Ihm ist klar geworden: Die Heilung war ein Zeichen der göttlichen Gnade. Und diese Gnade verändert alles.

Im Griechischen ist das Wort für „Gnade“ *charis*, und daraus leitet sich das Wort *eucharisteo* ab, was „danken“ bedeutet. Gnade und Dankbarkeit gehören untrennbar zusammen. Nur wer die Gnade versteht, kann wirklich dankbar sein. Nur wer erkennt, dass alles, was wir haben – vom Atem in unseren Lungen bis zur Erlösung in Christus – ein Geschenk ist, kann mit einem dankbaren Herzen leben.

Aber was bedeutet diese Gnade? Gnade heißt, dass wir unseren Wert nicht selbst erarbeiten müssen, dass wir uns nicht ständig beweisen oder etwas anhäufen müssen, um jemand zu sein. In Christus sind wir bereits geliebt, bereits angenommen, unser Leben hat bereits Sinn, unsere Identität ist bereits erneuert.

Doch die Welt lehrt uns das Gegenteil. Sie sagt uns: *Du musst etwas haben, um jemand zu sein*. Wenn du Geld hast, wenn du Erfolg hast, wenn du Anerkennung bekommst – dann hast du Wert. Aber wenn du das nicht hast, dann bist du bedeutungslos. Diese Denkweise macht uns zu Sklaven der Angst, des Vergleichens und der ständigen Jagd nach mehr.

Doch die Gnade befreit uns aus dieser Gefangenschaft. Gnade lädt uns ein, loszulassen. Zu vertrauen. Zu erkennen, dass unsere Identität nicht davon abhängt, was wir erreichen, sondern von Gottes Liebe, seinem Schutz und seiner Nähe.

Und wenn diese Gewissheit in unserem Herzen lebendig wird, dann wächst echte Dankbarkeit.

Das Problem ist, dass wir Gottes Wirken oft nur in den großen Momenten erkennen. Wenn ein Wunder geschieht, wenn sich plötzlich eine Tür öffnet, wenn etwas Außergewöhnliches passiert – dann danken wir. Aber ist Gott nicht die ganze Zeit über da? Offenbart er sich nicht auch in den kleinen, alltäglichen Dingen?

Gott zeigt sich im Sonnenaufgang, der die schneebedeckten Berge erwärmt und die stillen Täler erhellt. Im tiefen Blau der Seen im Sommer, in der leichten Brise, die an einem heißen Tag Erfrischung bringt. Er ist im süßen Duft der blühenden Bäume im Frühling, in den goldenen und roten Blättern des Herbstes.

Er ist da im spontanen Lachen eines Kindes, im Essen auf unserem Tisch, in der aufrichtigen Umarmung eines Freundes. Er begegnet uns in der Stille der Nacht, die zur Ruhe einlädt, im Duft des heißen Kaffees am Morgen, im Zwitschern der Vögel, die einen neuen Tag ankündigen.

Und doch laufen wir oft daran vorbei, ohne es überhaupt zu bemerken. Wir rennen durchs Leben, abgelenkt, so sehr auf das fokussiert, was uns noch fehlt, dass wir nicht sehen, was wir längst haben. Genau das hat der Psalmist verstanden, als er sagte: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ (Psalm 103:2).

Dankbarkeit braucht Erinnerung. Sie fordert uns auf, zurückzublicken, uns bewusst zu machen, was Gott bereits getan hat und immer noch tut. Vergessen wir seine Güte, geraten wir in Undankbarkeit. Vergessen wir, wie er uns in der Vergangenheit getragen hat, verlieren wir das Vertrauen für die Zukunft.

Deshalb müssen wir lernen, Gott im Alltäglichen zu sehen, im Gewöhnlichen, im Kleinen. Denn gerade dort, in den scheinbar unscheinbaren Momenten, zeigt sich seine Gnade am tiefsten. Aber Dankbarkeit ist nicht einfach ein Gefühl, das von selbst kommt. Sie muss bewusst gepflegt werden.

Jeden Tag haben wir zwei Möglichkeiten: Entweder wir konzentrieren uns auf das, was uns fehlt, oder wir erkennen, was wir bereits haben. Wir können sein wie die neun Aussätzigen, die einfach weitergingen, ohne zurückzublicken – oder wie der Samariter, der umkehrte, um Gottes Gnade zu erkennen.

Und diese Anerkennung zeigt sich nicht nur in Worten. Echte Dankbarkeit prägt unsere Haltung, unsere Beziehungen, unsere Sicht auf die Welt. Wer dankbar ist, klammert sich nicht aus Angst an das, was er besitzt. Wer dankbar ist, lebt nicht im ständigen Vergleich mit anderen. Wer dankbar ist, kann sich entspannen und darauf vertrauen, dass Gott gut ist und mit uns geht – unabhängig von den Umständen.

Jesus fragt weiter: „Wo sind die anderen neun?“

Wie oft erleben wir Segen, Bewahrung, Versorgung, Kraft – und gehen einfach weiter, ohne uns bewusst an Gott zu wenden? Wie oft freuen wir uns über das Geschenk, aber vergessen den Geber?

Dankbarkeit führt uns zurück zu Gott. Sie vertieft unsere Beziehung zu ihm, öffnet unsere Augen für seine Gegenwart und lässt uns erkennen: Alles, was wir haben – und alles, was wir sind – kommt von ihm.

Der Samariter, der zurückkam, um sich zu bedanken, erhielt nicht nur eine Segnung – er wurde verwandelt. Dankbarkeit verändert uns. Sie öffnet unsere Augen, macht uns aufmerksamer, demütiger und verbundener mit den Menschen um uns herum. Sie hilft uns, das Leben mit einer neuen Perspektive zu sehen, Gottes Gegenwart in den kleinen Dingen zu erkennen und diejenigen zu schätzen, die an unserer Seite sind.

Deshalb geht es nicht nur darum zu verstehen, dass Dankbarkeit wichtig ist. Die eigentliche Frage ist: Werden wir sie auch leben? Werden wir lernen, Gott nicht nur in großen Wundern zu erkennen, sondern auch in den kleinen Gesten des Alltags? Werden wir aufhören, uns nur auf das zu konzentrieren, was uns fehlt, und stattdessen das wertschätzen, was wir bereits haben?

Und noch mehr: Werden wir Dankbarkeit auch in unseren Beziehungen praktizieren? Denn Dankbarkeit bringt uns nicht nur Gott näher, sondern auch einander. Ein dankbares Herz baut tiefere Verbindungen auf, verwandelt alltägliche Begegnungen in wertvolle Momente und schafft echte, tragfähige Beziehungen.

Es ist erstaunlich, was ein einfaches „Danke“ bewirken kann. Es kann das Herz eines Menschen erwärmen, Liebe ausdrücken, Freundschaften stärken und sogar Beziehungen heilen, die kurz davor waren, zu zerbrechen. Wenn wir Dankbarkeit ausdrücken, sagen wir eigentlich: „Ich sehe dich. Ich erkenne, was du getan hast. Du bist mir wichtig.“

Stell dir vor, wie es wäre, wenn Dankbarkeit zu einer Sprache unseres Alltags würde. Stell dir Ehen vor, in denen sich Ehepartner bewusst für die kleinen Dinge danken. Freundschaften, in denen jedes Zeichen von Zuneigung und Unterstützung geschätzt wird. Eine Gemeinde, in der wir einander bewusst wertschätzen und erkennen, dass jeder Einzelne ein Geschenk Gottes ist.

Dankbarkeit baut Brücken, erwärmt Herzen und stärkt unseren gemeinsamen Weg. Und genau deshalb möchte ich diesen Moment nutzen, um Danke zu sagen.

Danke an diese Gemeinde für die herzliche Aufnahme, für die ermutigenden Worte und für all die gemeinsamen Momente. Danke für echte Freundschaften, für Verständnis und für die Unterstützung, die ich hier erfahren durfte. Das bedeutet mir sehr viel, und ich bin von Herzen dankbar Gott gegenüber für jeden Einzelnen von euch. Ich bin dankbar für die Gemeinschaft, die wir hier haben. Für die Offenheit, das Vertrauen und die gegenseitige Unterstützung. Das ist nicht selbstverständlich – und genau deshalb ist es so wertvoll.

Aber lasst uns nicht dabei stehen bleiben. Lasst uns diese Dankbarkeit mit nach Hause nehmen, in unsere Begegnungen, in unser tägliches Leben. Lasst uns Menschen sein, die nicht nur Segen empfangen, sondern auch zurückkehren, um zu danken – Menschen, die Dankbarkeit als Lebensstil leben.

Wenn wir ein leichteres Leben wollen, dann liegt hier das Geheimnis: ein dankbares Herz zu kultivieren. Und dass unser Leben ein lebendiges Zeugnis für die verwandelnde Kraft der Dankbarkeit sein möge. Amen.