FRAGEN & ANTWORTEN

Wie kann ich dankbar sein, ohne das Schwere zu verdrängen?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 9. Oktober 2026

In vielen christlichen Kreisen wird Dankbarkeit missverstanden als eine Art fromme Pflichtübung: Man müsse über allem Leid sofort lächeln, Schmerz herunterschlucken und für jedes noch so bittere Ereignis „Halleluja“ rufen. Doch diese Haltung führt nicht zu geistlicher Reife, sondern zu **toxischer Positivität** und innerer Erstarrung. Wenn Dankbarkeit dazu benutzt wird, Trauer, Zorn oder Überforderung unter den emotionalen Teppich zu kehren, wird sie zu einer Waffe gegen die eigene Seele.

Echte biblische Dankbarkeit verleugnet die Realität des Leidens nicht. Sie ist keine Augenbinde, die das Schwere ausblendet, sondern ein **Anker, der uns festhält, während der Sturm tobt**.

Hier sind theologische und seelsorgerliche Grundsätze, wie du ein dankbares Herz bewahren kannst, ohne dein Leid zu verraten:

1. Die biblische Unterscheidung: Dankbar *in* allem, nicht *für* alles

Ein folgenschweres Missverständnis entsteht oft durch das Zitat aus 1. Thessalonicher 5,18: *„Seid dankbar in allen Dingen.“*

- **Was Paulus meint:** Sei dankbar **mitten in** jeder Lebenslage (*in* all circumstances). Selbst im tiefsten Tal gibt es Realitäten Gottes, die unzerstörbar bleiben.
- **Was Paulus NICHT meint:** Sei dankbar **für** das Böse, die Ungerechtigkeit, die Krankheit oder den Schmerz. Gott verlangt von uns nicht, das Zerstörerische gutzuheißen oder Gott dafür zu danken, dass ein Mensch leidet.
- **Schmerz ist eine angemessene Reaktion:** Wenn uns etwas Kostbares verloren geht oder zerbricht, ist Trauer kein Mangel an Glauben, sondern der ehrliche Ausdruck von Liebe und Wertschätzung für das Verlorene. Wer den Schmerz leugnet, leugnet den Wert dessen, was verletzt wurde.

2. Das Paradox der Koexistenz: Traurig und doch fröhlich

Die Bibel zwingt uns nicht in ein Entweder-Oder. Der Apostel Paulus beschreibt das Leben der Nachfolge mit einem erstaunlichen Satz: **„als die Traurigen, aber allezeit fröhlich“** (2.

Korinther 6,10).

- **Zwei Gefühle im selben Raum:** Du musst nicht erst „fertig geweint“ haben, um dankbar sein zu können. Und du musst deine Dankbarkeit nicht erst abschalten, um weinen zu dürfen. Beides hat zur selben Zeit im menschlichen Herzen Platz.
- **Die Psalmen als Lehrmeister:** Schau dir die biblischen Psalmen an. David klagt über Verrat, Todesangst und schlaflose Nächte – und im selben Gebet, oft nur wenige Verse später, dankt er Gott für seine unverbrüchliche Treue. Die Klage ehrt den Schmerz; der Dank ehrt Gottes Treue mitten im Schmerz.

3. Dankbarkeit als „Weitwinkel-Objektiv“, nicht als Scheuklappe

Wenn wir durch eine schwere Phase gehen, verengt sich unser innerer Fokus automatisch auf das Problem. Das ist ein biologischer Schutzreflex: Unser Gehirn starrt auf die Gefahr (Tunnelblick).

- **Was Verdrängung tut:** Sie versucht, das Schwere krampfhaft wegzuschieben (*„Ich darf nicht daran denken, alles ist gut“*). Das scheitert immer, weil das Unterdrückte mit noch größerer Wucht zurückkehrt.
- **Was heilsame Dankbarkeit tut:** Sie sagt: *„Ja, dieser Schmerz ist real, groß und schwer. Aber er ist nicht das Einzige, was in meinem Leben existiert.“* Dankbarkeit nimmt das Weitwinkel-Objektiv der Seele und fängt neben dem Schmerz auch noch die anderen Realitäten ein: die warme Tasse Tee am Morgen, den Freund, der sich gemeldet hat, den Atem in deinen Lungen, Gottes unerschütterliche Zusage, dich niemals zu verlassen.
- Dankbarkeit verkleinert das Schwere nicht – sie stellt nur etwas Größeres daneben.

4. Wofür du konkret danken kannst, wenn das Leben wehtut

Wenn deine äußeren Umstände zerbrochen sind, hilft es, die Dankbarkeit von den Umständen abzukoppeln:

1. Für Gottes Charakter statt für die Situation danken:
Du musst der Situation nicht applaudieren. Aber du kannst Gott dafür danken, wer er **in** der Situation ist: dass er barmherzig ist, dass er den Schmerz mit dir trägt, dass er deine Tränen zählt und dass das letzte Wort über dein Leben noch nicht gesprochen ist.

2. Für die kleinen, unzerstörbaren Gnaden des Alltags:
In schweren Krisen überfordern uns große Lobpreislieder. Suche stattdessen nach den „Manna-Portionen“ für den heutigen Tag: ein Moment der Ruhe, ein ehrliches Gespräch, die Sonne am Nachmittag. Kleine Dankbarkeiten überfordern die Seele nicht, sondern schenken ihr winzige Atempausen.

3. Für Menschen, die mitaushalten:
Danke für jeden, der dir nicht mit billigen Ratschlägen kommt, sondern einfach mit dir schweigt oder dir praktische Hilfe leistet.

5. Praktische Schritte: Der Raum für beides

Wie setzt du das im Alltag konkret um, ohne in Heuchelei zu verfallen?

- **Zuerst klagen, dann danken:**
  Beginne dein Gebet nicht mit künstlichem Jubel. Bringe Gott zuerst die nackte, ungeschminkte Not. Sag ihm, wo es wehtut, wo du wütend bist und was dir Angst macht. Wenn das Herz entleert ist, entsteht oft ganz organisch Raum für einen Blick auf das, was trotzdem trägt.
- **Der Satz mit dem „Und trotzdem“:**
  Gewöhne dir eine Sprache an, die die Spannung aushält:
  *„Herr, ich bin heute zutiefst erschöpft und habe Angst vor der Zukunft – **und trotzdem** danke ich dir, dass du mir heute diesen einen Schritt Kraft schenkst.“*
  *„Ich trauere um das, was zerbrochen ist – **und trotzdem** danke ich dir für die Liebe, die ich erleben durfte.“*
- **Ein Dankbarkeitstagebuch ohne Zwang:**
  Schreibe nicht auf, was du dankbar fühlen *solltest*, sondern nur das, was dich tatsächlich für einen kurzen Moment berührt hat. Wenn es an einem Tag nur der warme Kaffee war, dann ist das vollkommen genug.

Fazit

Dankbarkeit ohne Verdrängung verlangt keine schauspielerische Leistung vor Gott. Sie ist der mutige Entschluss eines verletzten Menschen, nicht zuzulassen, dass der Schmerz das Monopol auf die Wirklichkeit behält.

Du darfst weinen, klagen und trauern – und genau mit diesen tränenfeuchten Augen zu Gott aufschauen und flüstern: *„Danke, dass du trotzdem da bist.“*

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/wie-kann-ich-dankbar-sein-ohne-das-schwere-zu-verdraengen