KLEINGRUPPEN

Dankbarkeit

pastorsblog.de

Thema: Dankbarkeit als Lebensstil – Warum ein dankbares Herz ein glückliches Herz ist

Dietrich Bonhoeffer schrieb einmal:

„Es ist nur mit Dankbarkeit, dass das Leben reich wird."

Kurze Anregung:
Uns wird ständig suggeriert, dass uns noch etwas fehlt, um wirklich glücklich zu sein – das neuere Auto, der bessere Job, der schönere Urlaub. Wir gewöhnen uns so schnell an das Gute, dass wir es gar nicht mehr wahrnehmen. Dankbarkeit bedeutet, den Fokus bewusst zu verschieben: weg von dem, was uns fehlt, hin zu dem, was wir bereits haben. Was wäre, wenn du morgen nur das hättest, wofür du Gott heute gedankt hast?

> **PSALM 103, 1-5**
>
> *Lobe den Herrn, meine Seele! Ich will ihn preisen von ganzem Herzen; sein heiliger Name sei gepriesen! Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss niemals, was er dir Gutes getan hat! Er vergibt mir alle meine Sünden und heilt alle meine Krankheiten. Er rettet mich vor dem sicheren Tod und krönt mich mit Liebe und Erbarmen. Er gibt mir in meinem Leben viel Gutes; jeden Tag werde ich neu jung wie ein Adler.*

Fragen zum Nachdenken

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

Die Vertiefung (Für alle, die in das Thema tiefer einsteigen möchten)

Dieser Teil bietet zusätzliche Perspektiven für alle, die Dankbarkeit als eine kraftvolle geistliche Übung im Alltag verankern möchten.

A. Das Gedächtnis des Herzens

Der Psalm erinnert uns: „Vergiss niemals…“ (V. 2).

- **Gedanke:** Wir Menschen neigen zur „geistlichen Amnesie“. Wir vergessen Gottes Wunder von gestern, sobald uns heute ein neues Problem begegnet. Rick Warren betont in *„Leben mit Vision“*, dass Dankbarkeit eine bewusste Entscheidung des Gedächtnisses ist. Wir müssen unser Gehirn trainieren, sich an Gottes Treue zu erinnern.
- **Impuls:** Jüngerschaft bedeutet hier: Gott eine Liste seiner Wohltaten vorzulegen, statt nur eine Liste unserer Wünsche. Was sind die drei größten Dinge, die Gott in deinem Leben getan hat und die du niemals vergessen willst?

B. Dankbarkeit als „Waffe“ gegen die Rastlosigkeit

- **Einsicht:** Dankbarkeit ist das Gegengift zum Neid und zur ständigen Getriebenheit. Wenn wir danken, erkennen wir an, dass Gott der Versorger ist. Das nimmt den Druck von uns, alles selbst herbeischaffen zu müssen. Dankbarkeit führt uns in die „Ruhe für die Seele“, von der Jesus spricht. Wer dankt, kann innehalten.
- **Austausch:** Wie verändert Dankbarkeit deine Wahrnehmung von Stress? Kannst du Gott auch „mitten im Sturm“ für seine Gegenwart danken, ohne dass sich die Umstände sofort ändern?

C. Ehrfurcht und Dankbarkeit (Awe of God)

- **Herausforderung:** Wenn wir begreifen, wie groß Gott ist und wie unverdient seine Gnade ist, können wir gar nicht anders als zu danken. Undankbarkeit ist oft ein Zeichen von Stolz – wir denken, wir hätten ein „Recht“ auf das Gute. Dankbarkeit hingegen ist die Sprache der Demut. Sie erkennt an: Alles ist Geschenk.
- **Frage:** Wo hast du in letzter Zeit den Blick für das „Geschenkcharakter“ deines Lebens verloren? Wie hilft dir die Ehrfurcht vor Gott, wieder neu zu staunen?

D. Praktischer Schritt: Das „7-Tage-Dankbarkeits-Journal“

- **Übung:** Nimm dir diese Woche jeden Abend drei Minuten Zeit.
- **Challenge:** Schreibe drei konkrete Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist (auch kleine Dinge wie ein Kaffee, ein Lächeln oder grünes Licht an der Ampel). Versuche, sieben Tage lang keine Wiederholungen zu machen.
- **Reflexion:** Achte am Ende der Woche darauf, wie sich dein Blick auf deinen Alltag verändert hat. Wo hast du Gott neu entdeckt?