



# DANKBARKEIT & FREUDE

## Kraftquellen eines glücklichen Lebens

von Thomas Penzel

**E**in glückliches Leben, wer wünscht es sich nicht? Zahlreiche Ratgeber werden Jahr für Jahr veröffentlicht, die den Weg zu einem gelingenden und glücklichen Leben aufzeigen möchten – nicht wenige auch im christlichen Kontext. In fast 20 Jahren Vortragstätigkeit und unzähligen persönlichen Begegnungen sind mir zwei Eigenschaften immer wieder aufgefallen, die weder neu noch spektakulär sind, und doch – konsequent angewandt – regelrechte Kraftquellen für ein glückliches Leben darstellen. Das Beste daran: Sie sind kostenlos, biblisch belegt und für jeden Menschen anwendbar ...



ZUM AUTOR

**Thomas Penzel** ist Theologe, Coach, (Gemeinde-)Berater und Autor.

In seinem Mut-mach-Buch „Häng deine Regenwolken in die Sonne ...“ (Gerth Medien) gibt er viele weitere Ermutigungen und Tipps für ein gelingendes Leben in Dankbarkeit und Freude. Mehr zu seinem geistlichen Dienst unter: [www.einsatzleben.de](http://www.einsatzleben.de).

### Erste Kraftquelle: Ein dankbares Herz

„Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird“, erklärt das Online-Lexikon *Wikipedia*.<sup>1</sup> Wir sind also für ein Ereignis dankbar, ob es nun hinter uns oder vor uns liegt, und haben dadurch bedingt positive Gefühle. Das ist gut so. Auch die Bibel ermutigt uns zu einer solchen Art von „reaktionärer Dankbarkeit“, die ja eine angemessene Reaktion und in manchen Fällen moralisch sogar verpflichtend ist. So schreibt der Apostel Paulus beispielsweise: „Wie ihr nun angenommen habt den Herrn Christus Jesus, so lebt auch in ihm, verwurzelt und gegründet in ihm und fest im Glauben, wie ihr gelehrt worden seid, und voller Dankbarkeit“ (Kol 2,6f).

Es gibt jedoch noch eine weitere Form der Dankbarkeit, die im zitierten Wikipedia-Artikel kurz als „Haltung“ erwähnt wird. Man könnte sie viel-

leicht auch als „Lebensstil“ bezeichnen. Diese Form der Dankbarkeit hat ihren Ursprung aber eben gerade nicht in der *Reaktion auf* ein Ereignis, sondern ist vielmehr eine Grundhaltung beziehungsweise *Entscheidung zur* (konstanten) Dankbarkeit als Grundlage unseres Lebens und Denkens: „...seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch!“ (1 Thess 5,18).

Ein von Dankbarkeit erfülltes Leben ist also hilfreich, sinnvoll und – wie wir eben gelesen haben – sogar Gottes Wunsch und Wille für uns, denn ...

### ... Dankbarkeit hält uns in innerer Verbindung mit dem Schöpfer.

So lesen wir in Psalm 50,23: „Wer Dank opfert, der preiset mich, und das ist der Weg, dass ich ihm zeige das Heil Gottes.“ Dankbarkeit ist also eine Herzenshaltung, die Gott die Ehre gibt und ihn – direkt, aber auch indirekt – adressiert. Dankbarkeit erkennt das Gute in unserem Leben an, verherrlicht Gott und bringt uns in die angemessene

© AdobeStock



**Dessen Herz ist  
wahrhaftig heil geworden, der  
danken gelernt hat.**

**Friedrich von Bodelschwing**  
(evang. Pfarrer, führend in der Inneren  
Mission und sozialem Engagement)

Haltung vor unseren Schöpfer, der ja bekanntlich die Quelle aller guten Gaben ist (vgl. Jak 1,17). Dankbarkeit ist somit letztlich auch ein Form von Gebet und Anbetung.

### **Dankbarkeit ist ein kraftvoller Same, der Früchte hervorbringt**

Die Bibel spricht an mehreren Stellen vom „Gesetz von Saat und Ernte“. Was der Mensch sät, das wird er auch ernten – das weiß nicht nur der Landwirt, sondern das bezeugt auch Paulus in Galater 6,7. Doch was säen wir aus? Dem Unkraut ist es egal, ob es vorsätzlich ausgestreut oder versehentlich verweht wird, es wird seine „Frucht“ hervorbringen. Achten wir also auf unser Herz und die Saat, die wir verteilen. Säen wir lieber positive Gedanken, segensreiche Worte, Dankbarkeit und Freude, als Klage, Gejammer und Geschwätz in unseren „Lebensgarten“ – wir werden definitiv die guten oder schlechten Früchte ernten müssen, denn alles multipliziert sich nach seiner Art.

### **Dankbarkeit hat eine heilsame Wirkung**

Von Dietrich Bonhoeffer stammt die Aussage: **„In der Dankbarkeit gewinne ich das rechte Verhältnis zu meiner Vergangenheit. In ihr wird das Vergangene fruchtbar für die Gegenwart.“**<sup>2</sup>

Wie ein Trauma hängen manchmal falsche Entscheidungen oder negative Erlebnisse der Vergangenheit über dem Leben von Menschen, die sie für Jahre oder gar Jahrzehnte gefangen nehmen und ihnen zusätzlich auch noch die Gegenwart und Zukunft rauben wollen. Dankbarkeit beweist sich auch hier regelrecht als „Heilmittel“. Wer anfängt für das Gute von heute zu danken, dem bleibt wenig Zeit, über das Schlechte von gestern nachzusinnen. Noch wichtiger ist jedoch: Er wird durch diese neue Haltung sein Morgen segensreicher gestalten; darum noch einmal das wichtige Zitat des Apostels: „... seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch!“

### **Zweite Kraftquelle: Ein fröhliches Herz**

Die zweite „Quelle“, aus der eine unsagbare Kraft an Veränderung und Lebensglück sprudelt, ist die Freude! „Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit!“, hatte der Schweizer Theologe Karl Barth einst gesagt, und die alten Lateiner bekannten bereits etwas zynisch „Freude ist eine ernste Sache!“

Die moderne Medizin und Psychologie weiß die Vorteile eines fröhlichen Lebensstils heute stark zu schätzen – die Bibel ebenso! David bekannte bereits zu alttestamentlichen Zeiten: Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren (Spr 17,22). Hier noch drei weitere Punkte, weshalb Freude eben wirklich mehr als empfehlenswert und eine durchaus „ernste Angelegenheit“ ist ...

#### **ANMERKUNGEN**

1 Seite „Dankbarkeit“. In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 14. September 2018, 14:12 UTC. URL: <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Dankbarkeit&oldid=180902425> (Abgerufen: 20. Februar 2019, 13:54 UTC)

2 Dietrich Bonhoeffer: Konspiration und Haft 1940-1945, Güntersloher Verlagshaus; 1. Auflage 1996, DBW Band 16, Seite 492.

**Dankbarkeit und kindliche Freude  
gehen in denselben Schuhen.**

**Valerie Lill**  
(Autorin des Buches „Befreit zur  
Dankbarkeit“)