Kerstin Hack

Danke, Leben!

365 Impulse, die Fülle zu entdecken

DTE

Danke, Leben!

Das Leben ist voller Schätze: Momente, die zum Staunen einladen, Menschen, die uns beglücken, Orte, die uns in ihrer Erhabenheit berühren und Möglichkeiten, Gottes Macht und Wesen zu erkennen. Das Leben ruft uns zu: Schau hin! Nimm wahr! Weite dein Herz!

Dieses Buch lädt zum Entdecken ein. Zum einen dazu, die Wunder im eigenen Leben und in den eigenen Talenten zu sehen. Aber auch die Geschenke in der Begegnung mit anderen wahrzunehmen. Und nicht zuletzt die Fülle zu entdecken, die der Schöpfer für uns bereithält.

Jedes der zwölf Kapitel hat ein Hauptthema und 31 Unterkapitel, so dass du jederzeit mit dem Thema beginnen kannst, das dich am meisten anspricht. Jeder Tag bietet dir fünf knackige Impulse: ein Zitat, einen Tagesimpuls, eine Frage zum Nachdenken, eine Anregung zur praktischen Umsetzung und einen Bibeltext zum Vertiefen.

Ideal für alle, die neu über das Leben staunen möchten.

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-897-0
9 783862 708970

Kerstin Hack

Danke, Leben!

365 Impulse, die Fülle zu entdecken

DTE

Kerstin Hack: Danke, Leben! 365 Impulse, die Fülle zu entdecken
© 2015 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung und Satz: www.michaelzimmermann.com
Fotos: shutterstock.com - Seksan Panpinyo (Cover);
pixabay.com - Unsplash (7, 41, 279), markusspiske (75, 109),
shixugang (143), uroburos (211), Nikasucha (347), carllilo3070 (381);
photocase.com - busdriverjens (177), Tasmas (245), kemai (313)
Lektorat: Esther Sommerfeld, Andrea Specht, Bea Speckert,
Bettina Stockmayer
Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-897-0
ISBN E-Book: 978-3-86270-898-7

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth, 2008.
Verwendete Bibelübersetzung: überwiegend »Hoffnung für alle«.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek sind im Internet unter http://dnb.dnb.de abrufbar.

Auch als E-Book erhältlich: u.a. unter www.down-to-earth.de/e-books

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10 • 35460 Staufenberg
Telefon 06406 - 8346-0 • Fax: 06406 - 8346-125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Publikationen unter
www.down-to-earth.de

Inhaltsverzeichnis

Gut zu wissen 4

Einleitung 5

Monat 1 Dankbar leben lernen 7

Monat 2 Gott kennen 41

Monat 3 Reich machende Begegnungen 75

Monat 4 Ich selbst sein 109

Monat 5 Gottes Liebe 143

Monat 6 Von Vorbildern lernen 177

Monat 7 Die Fülle des Lebens entdecken 211

Monat 8 Gott begegnen 245

Monat 9 Reiche Beziehungen gestalten 279

Monat 10 Lebensfreude spüren 313

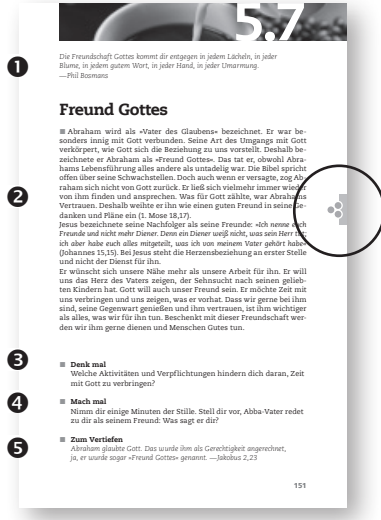
Monat 11 Segen erfahren 347

Monat 12 Einander bereichern 381

Gut zu wissen

Oberthemen
Zur besseren Orientierung haben wir dieses Buch in drei große Themenblöcke eingeteilt:

- Leben mit dir selbst
- Leben mit anderen
- Leben mit Gott


5.7

❶ *Die Freundschaft Gottes kommt dir entgegen in jedem Lächeln, in jeder Blume, in jedem guten Wort, in jeder Hand, in jeder Umarmung.*
—Phil Bosmans

Freund Gottes

❷ Abraham wird als »Vater des Glaubens« bezeichnet. Er war besonders innig mit Gott verbunden. Seine Art des Umgangs mit Gott verkörpert, wie Gott sich die Beziehung zu uns vorstellt. Deshalb bezeichnete er Abraham als »Freund Gottes«. Das tat er, obwohl Abrahams Lebensführung alles andere als untadelig war. Die Bibel spricht offen über seine Schwachstellen. Doch auch wenn er versagte, zog Abraham sich nicht von Gott zurück. Er ließ sich vielmehr immer wieder von ihm finden und ansprechen. Was für Gott zählte, war Abrahams Vertrauen. Deshalb weihte er ihn wie einen guten Freund in seine Gedanken und Pläne ein (1. Mose 18,17).
Jesus bezeichnete seine Nachfolger als seine Freunde: *»Ich nenne euch Freunde und nicht mehr Diener. Denn ein Diener weiß nicht, was sein Herr tut; ich aber habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe«* (Johannes 15,15). Bei Jesus steht die Herzensbeziehung an erster Stelle und nicht der Dienst für ihn.
Er wünscht sich unsere Nähe mehr als unsere Arbeit für ihn. Er will uns das Herz des Vaters zeigen, der Sehnsucht nach seinen geliebten Kindern hat. Gott will auch unser Freund sein. Er möchte Zeit mit uns verbringen und uns zeigen, was er vorhat. Dass wir gerne bei ihm sind, seine Gegenwart genießen und ihm vertrauen, ist ihm wichtiger als alles, was wir für ihn tun. Beschenkt mit dieser Freundschaft werden wir ihm gerne dienen und Menschen Gutes tun.

❸ ■ **Denk mal**
Welche Aktivitäten und Verpflichtungen hindern dich daran, Zeit mit Gott zu verbringen?

❹ ■ **Mach mal**
Nimm dir einige Minuten der Stille. Stell dir vor, Abba-Vater redet zu dir als seinem Freund: Was sagt er dir?

❺ ■ **Zum Vertiefen**
Abraham glaubte Gott. Das wurde ihm als Gerechtigkeit angerechnet, ja, er wurde sogar »Freund Gottes« genannt. —Jakobus 2,23

151

Du kannst an den Symbolen auf der rechten Seite erkennen, zu welchem Themenkreis der jeweilige Monat gehört:

Leben mit dir selbst
(eine Person)

Leben mit anderen
(zwei Personen)

Leben mit Gott
(Dreieinigkeit)

Tageselemente
Jeder Tag hat fünf Elemente:

❶ Ein bewegendes Zitat
❷ Einen Text zur Inspiration
❸ Eine Frage zum Weiterdenken
❹ Einen Impuls zum Handeln
❺ Eine Bibelstelle zum Vertiefen

Einleitung

»Ich bin so dankbar!« Als ich gerade in der Mittagspause durch die Straßen in der Umgebung meiner Wohnung lief, war ich erfüllt von Dankbarkeit. Für nette Ladeninhaber, die mir kurzfristig bei PC-Problemen helfen, für die wunderschönen Bäume am Straßenrand, die Möglichkeit, gesunde Lebensmittel einkaufen zu können, und vieles mehr. Ich bin dankbar für das Leben, für die Chancen und Gelegenheiten, die es mir bietet, für den Schöpfer-Gott, der mich geschaffen hat. Ich bin dankbar dafür, dass ich leben kann.

Das heißt nicht, dass in meinem Leben alles einfach ist. Als beruflich Selbstständige habe ich einige Herausforderungen zu schultern. Andere suche ich mir selbst – etwa ein altes DDR-Marineschiff zu einem Ort umzubauen, an dem Menschen Inspiration und Orientierung erleben. Das ist mit Schwierigkeiten und der einen oder anderen kleinen Katastrophe verbunden. Eine Freundin erzählte mir kürzlich, sie könne meine Newsletter nur lesen, wenn es ihr gerade gut gehe – ansonsten würde die Vielzahl an Herausforderungen, in denen ich stehe, sie schier erschlagen.

Einfach habe ich es nicht immer – doch voller Dank bin ich meistens. Dankbarkeit fürs Leben kommt nicht von selbst – doch man kann es lernen, die Wunder des Lebens zu sehen und zu genießen. Dieses Buch lädt dich dazu ein, das Leben neu wahrzunehmen, deine Perspektive zu verändern und zu erweitern. Tief durchzuatmen und zu sagen: Ich lebe. Wie wunderbar!

Dieses Inspirationsbuch ist kein »Du musst«-Buch, sondern ein »Du darfst«-Buch. Hier haben alle Monate 31 Tage, damit du mit dem Thema beginnen kannst, das dir am meisten zusagt. Die Reihenfolge kannst du selbst bestimmen.

Es ist mein Wunsch, dass *Danke, Leben!* dich zur Freude am Leben und zur Dankbarkeit inspiriert. Viel Freude beim Lesen wünscht dir

—Kerstin Hack

PS. Ein Dank auch an alle, die an diesem Buch mitgewirkt haben. Autoren, die mir Texte zur Verfügung stellten: Manfred Lanz, Henning Rietz, Harald Sommerfeld, André Springhut und die Autoren der Weltveränderer. Und an Bea, Jörg, Esther, Andrea, Bettina und Michael für Lektorat, Recherche und Gestaltung. Danke!

Monat 1

Dankbar leben lernen

Dankbar leben lernen

■ Eine dankbare Haltung bietet dem Menschen, der darin geübt ist, großen Nutzen. Sie trägt – wissenschaftlich erwiesen – zu besserer Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden bei. Daneben wirkt Dankbarkeit gegen Depression und Stress. Und führt obendrein zu glücklicheren Beziehungen. Warum sind wir dann nicht alle dankbarer? Leider ist unser Verhalten nicht immer so vernunftgeprägt, wie wir es gerne hätten. Die meisten Menschen sind nicht halb so dankbar, wie es ihnen gut täte.

Umso wunderbarer ist es, Menschen zu begegnen, die die vielen schönen Momente im Alltag wahrnehmen und genießen können. Oder Menschen, die – zum Teil trotz schwerster Schicksalsschläge – dankbar für ihr Leben sind.

Es gibt Dinge, die im Rahmen unseres Einflussbereichs liegen. Man kann Sport treiben. Das schüttet Glückshormone aus, die etwa acht Stunden lang im Blut bleiben. Bei Lichtmangel kann man Vitamin D zu sich nehmen. Das hilft tatsächlich. Und ergänzend dazu kann man – egal ob bei Sonnenschein oder Regen – Dankbarkeit einüben.

Die Resilienz- und die Glücksforschung der letzten Jahrzehnte haben nachgewiesen, dass man Dankbarkeit regelrecht trainieren kann. Menschen, die Dankbarkeit geübt haben, erleben eine Zunahme an Lebenszufriedenheit und Gesundheit. Ich lade dich in diesem Monat dazu ein, eine Perspektive der Dankbarkeit zu entwickeln.

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.
—Jean-Baptiste Massillon

Was ist Dankbarkeit?

■ »Jetzt sei mal artig und sag der Tante danke!« – einige Leser werden derartige Aufforderungen noch aus ihrer Kindheit kennen. Dankbarkeit als Ausdruck guter Manieren und als Beweis für eine gelungene Erziehung. Hübsch, brav, aber ist das echte Dankbarkeit?
Nach meinem Verständnis ist Dankbarkeit eine natürliche Regung, die sich einstellt, wenn man Gutes im Leben wahrnimmt. Sie hat zwei Bestandteile: Das Wahrnehmen und das Ausdrücken des Dankes.
Kaum dankbar ist der, der das Schöne gar nicht sieht. Oder der die guten Aspekte des Lebens nicht wahrnimmt, weil er es zum Beispiel für selbstverständlich hält, was er hat oder bekommt. Wer das Gute sieht und wahrnimmt, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, wird automatisch Dankbarkeit empfinden.
Was im Inneren erlebt wird, drückt sich in der Regel auch aus. Das kann ein feines Lächeln um die Mundwinkel sein. Oder ein Strahlen in den Augen. Vielleicht auch das hektisch-schnelle Aufreißen des Geschenkpapiers. Vielleicht auch ein »Wow. Ist das toll!« Oder auch ein artiges »Vielen Dank!«
Wer die Mimik anderer achtsam lesen kann, ist im Vorteil. Er kann sehen, ob der andere Dankbarkeit empfindet – und sich daran freuen. Selbst wenn womöglich ein verbales »Danke« fehlt. Wenn etwas als nicht wirklich toll empfunden wird – dann ist das halt so. Dank kann und braucht man nicht zu erzwingen.

■ **Denk mal**
Was brauchst du, damit Danken leichter und natürlicher wird?

■ **Mach mal**
Vergib – wenn du die Last loswerden möchtest – den Menschen, die dich mit moralischen Appellen zum Danken getrieben haben.

■ **Zum Vertiefen**
Vergib uns unsere Schuld, wie wir denen vergeben, die uns Unrecht getan haben. —Matthäus 6,12

Danken kostet nichts und gefällt Gott und Menschen wohl.
—Karl Simrock

Geschichte der Dankbarkeit

■ Es scheint in der Natur des Menschen zu stecken, Dank zum Ausdruck zu bringen. In vielen Religionen und Kulten waren Opfergaben an einen Gott oder die Götter oder Grabbeigaben für Menschen schon früh verbreitet. Im Judentum gab es die Praxis, die ersten Früchte einer Ernte Gott zu opfern, um zum Ausdruck zu bringen, dass das Leben und alles, was das Leben erhält, von ihm kommt.
Daneben werden Gläubige dazu aufgefordert, Dank gegenüber Gott auch mit Worten und Liedern auszudrücken. Besonders im Judentum und Christentum hat der persönliche, dankbare Dialog mit Gott einen hohen Stellenwert.
In den 150 Psalmen des Alten Testaments, einer Sammlung jüdischer Gebete und Lieder, nimmt Dank einen großen Raum ein. Die Psalmen besingen mit kraftvollen Worten und Bildern Gott als Schöpfer der Welt und als denjenigen, der sein Volk führt, erlöst, begleitet und immer wieder auch aus scheinbar ausweglosen Situationen befreit. Im Neuen Testament verlieren sogar die materiellen Opfergaben an Gott ein Stück ihre Bedeutung. Gott jederzeit und für alles zu danken, galt den Aposteln als ausreichendes Opfer.
Gläubige Menschen aller Zeiten haben ihren Dank in vorformulierten Gebeten gesprochen oder in eigenen Worten zum Ausdruck gebracht. Unser Dank reiht sich in die lange Kette des Dankes ein, die schon vor vielen Jahren begann.

■ **Denk mal**
Dank und Opfer – wie gehört das zusammen?
Was kostet dich der Dank? Was darf dich Dank kosten?

■ **Mach mal**
Opfere etwas von deiner Zeit, um Gott oder einem Menschen intensiv und kreativ zu danken.

■ **Zum Vertiefen**
Dank ist das Opfer, das ich von dir erwarte; erfülle die Versprechen, die du mir, dem Höchsten, gegeben hast! —Psalm 50,14

1.3

Alle Menschen wollen glücklich sein.
—Aristoteles

Die Philosophie zu Dank

■ Seit Jahrtausenden beschäftigen sich Philosophen und Denker mit der Frage nach dem Glück – angefangen bei Aristoteles bis hin zu Schopenhauer, Nietzsche und Höhler.
Laut Aristoteles hat jeder eine bestimmte Aufgabe, die sich aus seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten ergibt. Ein glückliches Leben ist demnach eines, in dem wir unsere Talente ausbilden und anwenden. Wenn wir also im Einklang mit unseren Fähigkeiten leben.
Epikur definierte Glück als Abwesenheit von Schmerz und Bedürfnissen. Oder als das Ignorieren derselben. Auf ihn geht die Strategie der »stoischen Ruhe« zurück. Damit ist der Versuch gemeint, sich durch nichts aus der Ruhe und dem inneren Gleichgewicht bringen zu lassen. Epikur hat die Medizin und die Psychologie beeinflusst. Man dachte lange, Menschen zu heilen oder das Schmerzhafte aus ihrem Leben zu entfernen, würde sie automatisch glücklich machen.
Seneca war der Ansicht, Glück sei natürlich im Menschen vorhanden und entspräche seinem Naturell. Es werde lediglich durch Einflüsse von außen gestört. Auch diese Ansicht ist bis heute verbreitet.
Augustinus vertrat die Meinung, Glück stelle sich ein, wenn man bekommt, was man sich wünscht. Diese Haltung prägt bis heute viele Menschen, die Glück in erster Linie von der Erfüllung ihrer Wünsche erwarten.

■ **Denk mal**
Welcher Definition von Glück stimmst du am ehesten zu?

■ **Mach mal**
Mache heute etwas, das dir und deinen Fähigkeiten entspricht. Probiere aus, ob du dich dabei glücklich und/oder dankbar fühlst.

■ **Zum Vertiefen**
Wer mir dankt, der bringt ein Opfer, das mich ehrt. Es gibt keinen anderen Weg, nur so kann ich ihn erretten! —Psalm 50,23

1.4

Hundert kleine Freuden sind tausendmal mehr wert als eine große.
—Paul Wilhelm von Keppler

Soziologie des Glücks

■ Glück, Dankbarkeit und Zufriedenheit sind eng miteinander verbunden. Deshalb sind die Ergebnisse der Glücksforschung auch bei der Beschäftigung mit Dankbarkeit sehr inspirierend.
Der niederländische Professor Ruut Veenhoven schrieb 1984 seine Dissertation über die Bedingungen des Glücklichseins. Das war quasi der Startschuss der wissenschaftlichen Glücksforschung – einer relativ neuen Disziplin.
Für Soziologen war eine wichtige Frage, unter welchen Bedingungen Menschen mehr oder weniger glücklich sind. Es wurden verschiedene Glücksindikatoren ermittelt. Sie kamen zu folgenden Ergebnissen: Menschen mit mehr sozialen Kontakten sind in der Regel glücklicher als Einsame. Auch Sport, Ernährung, Sonnenlicht und andere Faktoren wirken sich auf die Zufriedenheit aus. Darüber hinaus wurde etwa untersucht, ob Glück mit zunehmendem Lebensstandard steigt. Ergebnis: nicht unbedingt. Ein zunehmender Lebensstandard kann sich sogar negativ auf die Zufriedenheit auswirken. Außerdem wurde das Glücks-Niveau einzelner Länder verglichen. Die Ergebnisse daraus, wie etwa »Die Dänen sind am glücklichsten«, stießen auf großes Medienecho.
Langsam beginnen sich die Studien auf Politik und Lebensführung auszuweiten. Großbritannien etwa erhebt neben anderen Indikatoren auch das subjektive Wohlbefinden der Einwohner, um bessere Politik machen zu können.

■ **Denk mal**
Welche Ergebnisse der Glücksforschung sind dir bekannt?

■ **Mach mal**
Mach mal einen Test, um dein Glückspotential zu testen.
Etwa: *psychotipps.com/glueck-test.html*

■ **Zum Vertiefen**
Ich habe euch ein Beispiel gegeben, damit auch ihr so handelt, wie ich an euch gehandelt habe. Ihr wisst das jetzt alles; glücklich seid ihr zu nennen, wenn ihr auch danach handelt. —Johannes 13,15.17

Wer danken gelernt hat, der ist gesund geworden.
—Friedrich von Bodelschwingh

Erforschung des Danks

Die Psychologie untersuchte lange, was Menschen krank macht. Erst um das Jahr 2000 entstanden mit der Resilienzforschung und der Positiven Philosophie Forschungsrichtungen, die untersuchten, was Menschen stark macht. Die zentrale Frage war: Wieso bekommen manche Menschen nach Schicksalsschlägen und Katastrophen psychische Probleme, während andere scheinbar unbeschädigt daraus hervorgehen?
Im angloamerikanischen Raum etablierte sich unter Martin Seligmann die Positive Psychologie, die erforscht, was Menschen stärkt. Im deutschsprachigen Raum geht die Glücksforschung der Frage nach, was Menschen glücklich macht. Die Resillienzforscher schließlich untersuchen, was Menschen krisenfest macht.
Unterschiedliche Forschungsergebnisse deuten auf das Gleiche hin: Dankbarkeit ist ein wichtiger Faktor für die Zufriedenheit, innere Stärke und für die Gesundheit eines Menschen.
Die Forscher haben verschiedene Experimente gemacht, um herauszufinden, ob und in welcher Form eine dankbare Haltung erlernt werden kann. Das Ergebnis: Dankbarkeit kann man offensichtlich tatsächlich entwickeln. Menschen etwa, die sich täglich Zeit nehmen, drei Dinge zu notieren, für die sie an diesem Tag dankbar waren, sind weniger anfällig für Depressionen und insgesamt widerstandsfähiger. Es lohnt sich also, eine Haltung der Dankbarkeit einzuüben.

- **Denk mal**
  Was könnte der erste Schritt für dich sein, dankbarer zu werden?

- **Mach mal**
  Erzähle oder schreibe heute einem Menschen, wofür du dankbar bist.

- **Zum Vertiefen**
  Seid fröhlich in der Hoffnung darauf, dass Gott seine Zusagen erfüllt. Seid standhaft, wenn ihr verfolgt werdet. Und lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen. —Römer 12,12

Trinke, wenn du glücklich bist, niemals wenn du unglücklich bist.
—Gilbert Keith Chesterton

Glück in den Genen?

■ »Ich bin halt so, ich kann nicht anders!«, sagen Menschen, die chronisch das Negative wahrnehmen. Sie sehen wenige Einflussmöglichkeiten, und gehen davon aus, dass sie die dunkle Stimmung von ihren Vorfahren geerbt haben. Und dem »Blues« damit ausgeliefert sind. Stimmt das?
Die Forschung dazu steckt noch in den Kinderschuhen, doch erste Ergebnisse gibt es bereits. Zum Teil liegt seelische Stabilität tatsächlich in den Genen. Das Gen 5-HTTLPR reguliert den Serotoninstoffwechsel im Gehirn. Serotonin wird im Volksmund auch als Glückshormon bezeichnet. Es gibt vom 5-HTTLPR eine lange und eine kurze Variante. Menschen mit der langen Variante bauen das Stresshormon Noradrenalin schneller ab und können dadurch mit Schicksalsschlägen besser umgehen. Sie sind seelisch stabiler.
Wissenschaftler vermuten: Eine hohe Ausschüttung von Stresshormonen kann Gene verändern und – zumindest bei Mäusen – sogar vererbt werden. Das heißt, Stress wirkt sich auf die Nachkommen aus, die dadurch weniger stabil sind.
Doch trotz des Einflusses, den die Gene haben, ist man ihnen keineswegs ausgeliefert. Neuere Forschungen zeigen: Für dauerhafte Zufriedenheit sind Familie, Religion und regelmäßiger Sport wichtiger als die genetische Veranlagung. Darüber hinaus kann man durch gezielte Ernährung die Hormone stärken, die für gute Stimmung und allgemeines Wohlbefinden sorgen.

■ **Denk mal**
Was half und hilft dir, schwierige Situationen zu meistern?

■ **Mach mal**
Schreibe fünf herausfordernde Situationen auf, die du in der Vergangenheit bewältigt hast.

■ **Zum Vertiefen**
Passt euch nicht dieser Welt an, sondern ändert euch, indem ihr euch von Gott völlig neu ausrichten lasst. —Römer 12,2

Niemand ist eine Insel.
—Buchtitel von Johannes Mario Simmel

Dank verbindet

■ Dankbarkeit ist ein warmes Gefühl, das sich einstellt, wenn man etwas Positives erlebt oder erhalten hat. Kinder sind oft natürlich dankbar und bringen das zum Ausdruck. Sie können über alles staunen, was sie entdecken – ob es Büroklammern sind, ein neues Tier oder der Inhalt eines Werkzeugkastens. Hat die Tante etwas mitgebracht, was Dankbarkeit auslöst, dann wird das sichtbar – an den strahlenden Augen. Egal, ob dem Dank Worte folgen oder nicht.
Dankbarkeit hat mit Demut zu tun. Es beginnt mit der Erkenntnis, dass man die schönen Dinge im Leben nicht für selbstverständlich hält, sondern sie als Geschenk wahrnimmt.
Zu einem Geschenk gehört auch der Schenkende – Gott, die Natur, das Leben, ein anderer Mensch. In gewisser Weise ordnet sich der Dankbare dem Beschenkenden unter. Der Blick auf den anderen und das, was man von ihm erhalten hat, löst Dankbarkeit aus.
Manche Menschen mögen aus genau diesem Grund die Dankbarkeit nicht: Sie wollen von nichts und niemandem abhängig sein. Andere schätzen genau das Wissen darum, auf dieser Welt nicht allein zu sein, sondern andere an ihrer Seite zu haben.
Wir sind eingewoben in ein vielfältiges Netz aus Verbindungen und Beziehungen – in dem wir einander geben und voneinander empfangen – und so das Leben bereichern können. Wie wunderbar.

■ **Denk mal**
Wann warst du zuletzt dankbar? Wofür? Und wem?

■ **Mach mal**
Beobachte, wenn du das nächste Mal Dank spendest oder empfängst, wie es dich mit dem anderen verbindet.

■ **Zum Vertiefen**
Wenn ihr zusammenkommt, hat jeder etwas beizutragen: Einige singen ein Loblied, andere legen Gottes Wort aus. —1. Korinther 14,26

Gibt's Wunder? Ja, dich zum Beispiel. Mich vermutlich auch.
Und Leben überhaupt, alles Lebendige.
—Kurt Marti

Ermutigung

■ »Schaut mal, wie schön Kerstin die Sandburg dekoriert hat!« Dieses Lob meiner Kindergärtnerin ist eine meiner frühesten Kindheitserinnerungen. Ich habe den Verdacht, dass es meine Liebe zu Gestaltung und Kreativität maßgeblich mitgeprägt hat.
Gerade in der Kindheit brauchen wir es zur Formung unserer Persönlichkeit, dass andere Menschen uns Rückmeldung darüber geben, was sie an Fähigkeiten und Talenten in uns sehen. Oder auch wie unser Verhalten auf sie wirkt. Wer zu wenig oder zu negatives Feedback erhalten hat, wird vermutlich mit Unsicherheit zu kämpfen haben.
Doch auch für Erwachsene ist stärkende Rückmeldung kostbar. Manchmal genügen nur wenige Worte, um einen anderen Menschen zu stärken und zu festigen. Ein »Du schaffst das schon!«, kann den nötigen Rückenwind geben, um einen entscheidenden Schritt zu wagen. Oder eine Aufgabe anzugehen, vor der einem graut.
Noch stärker wirkt die Ermutigung meist, wenn man sie begründen kann. Etwa indem man den Blick auf die Vergangenheit lenkt und den anderen daran erinnert, welche Schwierigkeiten er schon gemeistert hat und wie ihm das gelungen ist. Oder auch welche Erfolge seinen Weg kennzeichnen.
Eine andere Möglichkeit, jemanden zu ermutigen, ist, ihn auf die Fähigkeiten aufmerksam zu machen, über die er verfügt und die er für die Herausforderung einsetzen kann.

■ **Denk mal**
Durch welchen Zuspruch fühlst du dich besonders ermutigt?

■ **Mach mal**
Bitte einen anderen Menschen, seine Zuversicht mit dir zu teilen. Ermutige selbst jemanden, der gerade innere Stärkung braucht.

■ **Zum Vertiefen**
Eines Tages, als David sich gerade in Horescha in der Wüste Sif aufhielt, kam Jonatan zu ihm. Er ermutigte David, nicht aufzugeben, sondern auf die Hilfe Gottes zu vertrauen. —1. Samuel 23,15–16

Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag. —Dietrich Bonhoeffer

Glauben teilen

Manchmal kommen wir mit unseren menschlichen Fähigkeiten an unsere Grenzen. Da wirkt eine Situation verfahren. Da scheint es keinen Ausweg mehr zu geben. Da ist eine unermessliche Tragödie passiert. »Da hilft nur noch ein Wunder!«, sagt man dann manchmal. Und hat damit recht.

Das Wunderbare an Wundern ist, dass sie manchmal tatsächlich passieren. Für mich als gläubigen Menschen ist es kostbar zu wissen, dass da, wo unsere menschliche Macht am Ende ist, Gottes Einflussbereich noch längst nicht aufhört. Und dass wir um sein Eingreifen bitten können. Ich habe es so oft erlebt, dass auf mein Gebet oder das Gebet anderer Menschen hin erstaunliche Dinge passierten. Ein atheistischer Freund, der das mitbekam, sagte mir: »Bisher habe ich immer an den Zufall geglaubt. Aber der kommt bei dir hart an seine Grenzen.«

Bei allem Wunderbaren, das tatsächlich geschieht, gibt es auch die erhofften Wunder, die ausbleiben. Der Schmerz, wenn man ratlos zurückbleibt und Gott und die Welt nicht mehr verstehen und ertragen kann. Auch hier kann man für und mit dem anderen glauben, dass über all dem Unverständlichen göttliche Weisheit waltet. Und sich alles auf eine nicht vorstellbare Art gut fügen wird. Das Bild, das ich dafür habe, ist, dass wir einander zu Jesus tragen, wenn einer zu schwach ist, um selbst noch im Glauben stehen und gehen zu können. Dann erlebt man gemeinsam, wie er uns in der Not begegnet – auf seine Art und Weise.

Denk mal
Wer in deinem Umfeld befindet sich gerade in einer schwierigen Situation? Wie könntest du ihn ermutigen?

Mach mal
Sage oder schreibe heute einem Menschen Worte, die seinen Glauben stärken.

Zum Vertiefen
Singt miteinander Psalmen, und lobt den Herrn mit Liedern, wie sie euch sein Geist schenkt. Singt und jubelt aus vollem Herzen! —Epheser 5,19

Die Hast ist der Feind aller menschlichen Bindungen.
Wer keine Zeit für Liebe und Freundschaft hat, ist ein lebender Toter.
—Helen Keller

Zeit schenken

■ Das größte Geschenk, das du jemandem machen kannst, bist du selbst. Du, mit deinen Gedanken, deinen Erfahrungen, deiner Liebe, deinem Lächeln. In ihren letzten Stunden bereuen viele Sterbende, dass sie nicht mehr Zeit mit den Menschen verbracht haben, die ihnen wichtig waren. Oder auch, dass sie ihre Gaben und Fähigkeiten zu wenig zum Wohl anderer eingesetzt haben.
Zeit schenken fängt damit an, präsent zu sein – für die eigene Familie, aber auch für Nachbarn und Freunde. Vielleicht bedeutet es, beruflich etwas kürzer zu treten, aber dafür mehr Energie und Zeit zur Verfügung zu haben: Zeit zum Zuhören, Mitfühlen und für gemeinsame Unternehmungen.
Viele Menschen erleben tiefe Freude und Verbundenheit, wenn sie sich gemeinsam für andere einsetzen und praktisch helfen. Man kann sich gemeinsam für ein Projekt einsetzen: einen Spielplatz säubern, eine Schule renovieren helfen oder Menschen, die wenig Besuch haben, eine Freude zu machen. Wer darüber hinaus noch über Kapazitäten verfügt, kann sich ehrenamtlich engagieren. Einmalig oder regelmäßig. Schulen suchen Lesepaten, Sportvereine brauchen Trainer, Bürgerinitiativen sind auf Leute angewiesen, die anpacken. Parteien suchen Menschen, die sich politisch engagieren, Beratungsstellen suchen nach Fachkräften, die ehrenamtlich mitarbeiten. Professionelle Freiwilligenagenturen helfen dabei, den richtigen Platz zu finden.

■ **Denk mal**
Wie viel Zeit hast du pro Woche zur freien Verfügung?

■ **Mach mal**
Plane, mit wem du demnächst gern Zeit verbringen möchtest. Mache etwas mit der Person aus.

■ **Zum Vertiefen**
Sichem verlor keine Zeit: Er kümmerte sich um alles, denn er liebte Dina …
—1. Mose 34,19

Dankbarkeit ist die zarte Pflanze, Dank ihre edle Frucht.
—Karl Christian Ernst Graf von Bentzel-Sternau

Dank teilen

■ Wer gibt, ist reich. Wer empfängt, ist reich. Wer sich bewusst macht, wie viel er empfangen hat und wie viel er geben konnte, hat allen Grund, dankbar zu sein. Dank kann man spüren und ausdrücken für die großen Dinge im Leben: erhaltene oder wiederhergestellte Gesundheit, ein Zuhause, Menschen, die einen mögen und vielleicht sogar lieben, eine Arbeitsmöglichkeit, das Leben selbst.
Aber daneben gibt es noch tausend kleine Dinge, für die du dankbar sein kannst – wenn du es möchtest: für jemanden, der dir die Tür aufhält oder einen Kaffee bringt. Für einen guten Tipp, für Hilfe beim Tischdecken, fürs pünktliche Nachhausekommen, für technische Hilfe, für das Ausleihen eines Gartengeräts, für die Reinigung der Büroräume oder dafür, dass dir der Postbote deine Briefe bringt.
Du kannst dir angewöhnen, Menschen für das zu danken, was sie für dich tun. Das wird sie freuen. Besonders tief wird Dank empfunden, wenn man nicht nur »trocken« Danke sagt, sondern dem anderen mitteilt, was man als besonders kostbar empfunden hat. Etwa, dass man durch seine Hilfe Erleichterung erlebt hat, durch seine Worte Wertschätzung, durch seine Unterstützung Entlastung.
Wer Dank mit anderen teilt, wird selbst beschenkt: Er nimmt zunehmend wahr, wie reich er ist – auch wenn an der einen oder anderen Stelle noch etwas fehlt. Sein Herz wird weit und froh. Regelmäßiger Dank an Gott und Menschen stärkt sogar die Gesundheit. Auch gut!

■ **Denk mal**
Wofür bist du gerade besonders dankbar?

■ **Mach mal**
Bringe deinen Dank zum Ausdruck.

■ **Zum Vertiefen**
Lasst euch durch nichts vom Gebet abbringen, und vergesst dabei nicht, Gott zu danken. —Kolosser 4,2

Mehr Inspiration

Kerstin Hack (Hrsg.)
365 Tage Dank
Gutes sehen und genießen
365 Anregungen zur Dankbarkeit. Starke Zitate und ungewöhnliche, inspirierende Bilder laden zum Dankbarwerden ein. Diesen Kalender kann man immer wieder aufstellen und sich zur Dankbarkeit inspirieren lassen – ein ganzes Leben lang.
366 Seiten, Immerwährender Aufstellkalender

Kerstin Hack
Dankbarkeit
Impulse, das Gute zu sehen
Dankbarkeit macht glücklich. Und das Beste daran: Man kann sie erlernen und ihr im Leben mehr Raum geben. Ideal für alle, die zufriedener leben möchten.
32 Seiten, Impulsheft Nr. 84

Kerstin Hack
Worte des Dankes
Zitate und Gedanken für gebende Menschen
Ein Impulsheft mit Zitaten, Sprüchen und Aphorismen zum Thema Dank. Ideal für alle, die zur Dankbarkeit inspiriert werden oder anderen Menschen danken wollen.
32 Seiten, Impulsheft Nr. 44

Kerstin Hack
DAN. Dankbar alles nehmen
Onlinekurs, um die Kunst der Zufriedenheit zu erlernen
3 Monate lang 2 x wöchentlich Coaching-Impulse, die dir helfen, Schätze wahrzunehmen und ein zufriedenes Leben zu genießen.
www.dte-training.de/dan

Gleich bestellen: **www.down-to-earth.de**

Diese Leseprobe ist zu Ende.

Doch du kannst mehr entdecken!

Du möchtest diesen Titel als **gedrucktes Buch** haben?

Hier bestellen

Du suchst **weitere Titel**, die dich weiterbringen?

Jetzt entdecken

Du willst keine **spannenden Neuigkeiten** verpassen?

Newsletter sichern

Du suchst **kostenlose Artikel** und Impulse für dich?

Inspiration finden