

Achtung: Sie beflügelt!

# Dankbarkeit kann man erlernen



Frau wacht glücklich und dankbar auf

Quelle: envato/ Prostock-studio

Kann man Dankbarkeit lernen? Aaron Joseph Hall betont, dass Dankbarkeit kein Gefühl, sondern eine Entscheidung ist. Wie können wir diese Einstellung kultivieren?

Schon als Kinder lernen wir «Danke» zu sagen, wenn uns jemand einen etwas gibt oder uns hilft. Doch echte Dankbarkeit ist weit mehr als eine Höflichkeitsfloskel. Gerade in schwierigen Zeiten fordert sie uns heraus und verlangt bewusstes Handeln. Doch wie können wir Dankbarkeit leben, wenn das Leben uns Steine in den Weg legt?

«Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung», sagt der Autor und Pastor [Aaron Joseph Hall](#). Tatsächlich ist Dankbarkeit keine natürliche Veranlagung, sondern eine bewusste Praxis, die wir kultivieren können.

# Und wenn das Leben dazwischen kommt?

Hall beschreibt die Realität, die viele von uns kennen: «Ich wache nicht auf und denke: 'Heute freue ich mich darauf, meine Dankbarkeit auszudrücken!'» Das kostet manchmal Überwindung, denn es ist leichter, sich gehen zu lassen und mürrisch zu sein.

Besonders wenn Herausforderungen auftauchen, ist es schwierig, positiv zu bleiben. Negative Gedanken können unser Denken beherrschen und uns zu einem unfreundlichen, zornigen Menschen machen. Doch im Grunde möchte niemand von uns zu einem Menschen werden, der immer nur das Negative sieht.

## Paulus' zeitlose Botschaft der Dankbarkeit

Wie können wir also Dankbarkeit auch in schwierigen Zeiten aufrechterhalten? Der Apostel Paulus gibt in der Bibel, in [1. Thessalonicher Kapitel 5, Vers 18](#) eine klare Antwort: «Dankt Gott, ganz gleich wie eure Lebensumstände auch sein mögen. All das erwartet Gott von euch, und weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid, wird es euch auch möglich sein.»

Diese Aufforderung ist nicht nur eine religiöse Doktrin, sondern sie weist auf eine Lebensweise hin, die tiefe Zufriedenheit ermöglicht. Aber wie können wir das in die Tat umsetzen, wenn das Leben schmerzt?

Der Brief des Paulus an die Gemeinde in Thessaloniki bietet wertvolle Einsichten. Die Christen dort lebten inmitten von Verfolgung und Missverständnissen. Paulus erkannte ihre Not und schrieb ihnen, um ihren Glauben zu stärken. Seine Botschaft der Dankbarkeit war eine Quelle der Ermutigung. Die Aufforderung, unter allen Umständen dankbar zu sein, ist eine Einladung, Gottes Souveränität über alles anzuerkennen, auch über die schwierigsten Situationen.

## Die Bedeutung der Dankbarkeit

Was aber bedeutet es, «in allem» dankbar zu sein? «Dankbarkeit ist mehr als ein einfaches ‚Danke‘», erklärt Aaron Joseph Hall. Es ist eine tief verwurzelte Haltung, die Gottes Güte in allen Lebenslagen anerkennt – auch wenn die Umstände gegen uns sprechen. Es ist das Wissen, dass Gott immer gut bleibt, unabhängig von unseren äusseren Umständen.

Diese Art der Dankbarkeit ist nicht abhängig von äusseren Erfolgen oder dem Ausbleiben von Schwierigkeiten. Sie beruht auf dem Vertrauen, dass Gottes Plan grösser ist als unsere momentane Situation. «Gottes Güte bleibt konstant, auch wenn die Wogen des Lebens hoch schlagen», sagte Hall.

## **Wenn Dankbarkeit schwer fällt**

Natürlich gibt es Zeiten, in denen es fast unmöglich scheint, dankbar zu sein. Enttäuschungen, Verluste und Unsicherheiten können den Blick trüben. Wie können wir dann trotzdem dankbar sein? Hier kommt der Glaube ins Spiel, der uns lehrt, Herausforderungen als Wachstumschancen zu sehen und unser Vertrauen in Gott zu vertiefen.

Aaron Joseph Hall betont, dass der Schlüssel in der bewussten Entscheidung liegt. «Wenn wir in der Lage sind, unsere Herausforderungen als Chancen zu sehen, wird unser Glaube gestärkt und unsere Dankbarkeit wächst.» Doch das braucht Übung und Willen.

## **Dankbarkeit im Alltag leben**

Die Umsetzung der oben zitierten Worte des Paulus in unser tägliches Leben ist der Punkt, an dem die Theorie zur Praxis wird. Dankbarkeit kann aktiv gepflegt werden. Aaron Joseph Hall empfiehlt einfache, aber wirkungsvolle Gewohnheiten: «Täglich Segen aufzuschreiben hilft uns, uns auf das Positive zu konzentrieren.» Auch das Gebet kann zu einem Raum der Dankbarkeit werden, in dem wir nicht nur um Dinge bitten, sondern auch für das danken, was wir bereits haben.

Wenn das Leben uns herausfordert, brauchen wir Strategien, um negative Gedanken zu bekämpfen. Hall schlägt vor: «Erinnere dich an frühere Erfahrungen, in denen Dankbarkeit deine Sichtweise verändert hat. Ersetze Klagen durch das Erkennen dessen, was noch gut ist.»

Auch das Teilen von Geschichten in der Gemeinschaft kann helfen, andere zu inspirieren und selbst neuen Mut zu schöpfen.

## **Ein Leben in Dankbarkeit**

Ein Leben in Dankbarkeit, wie es Paulus beschreibt, ist nicht nur ein Ideal – es ist ein verändernder Lebensstil. Diese Haltung erfordert eine Verschiebung des Blickwinkels, weg von dem, was fehlt, hin zu dem, was noch gut ist. «Dankbarkeit

verändert nicht nur unsere Perspektive», sagt Hall, «sie verändert unser ganzes Leben.»

Lassen wir uns von Paulus' Aufforderung inspirieren und machen wir Dankbarkeit zu unserer täglichen Praxis. Wenn wir das tun, öffnen wir uns für eine tiefere Erfahrung des Friedens, der Zufriedenheit und des Vertrauens in Gottes Plan, was auch immer das Leben bringen mag.

*Zum Thema:*

[Dossier: Dankbarkeit](#)

[Glücksforscher empfehlen: Besser schlafen mit Dankbarkeit](#)

[Aufregen oder dankbar sein?](#)

Datum: 13.10.2024

Autor: Aaron Joseph Hall / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)