

Die Lebenskunst der Dankbarkeit

Stefan Jäger

Im Lukasevangelium Kapitel 17, 11 – 19 lesen wir von Menschen, die in großer Not waren. Es war nicht nur die Not ihrer schweren Krankheit und das Leiden unter den körperlichen Schmerzen. Es war auch der mit dem Aussatz verbundene Ausschluss aus der menschlichen Gemeinschaft. Keiner wollte mit ihnen zu tun haben - aus Angst, sich anzustecken. Sie waren isoliert. Aber durch ihre Krankheit waren sie damals auch von der Gemeinschaft mit Gott ausgeschlossen, denn sie waren durch ihren Aussatz nicht nur schwer krank, sondern auch kultisch unrein. Sie durften nicht am Gottesdienst teilnehmen. Von weitem mussten sie rufen – denn nähern durften sie sich nicht. Und als Jesus vorbei kam, da setzten sie ihre Hoffnung auf ihn. „Lieber Meister, erbarme dich unser!“

Die Priester waren dafür zuständig, zu prüfen, ob sie wieder zur Gemeinschaft und zum Gottesdienst zugelassen werden können. „Zeigt euch den Priestern“, sagt Jesus. Und wie sie dort hin gehen, werden sie rein. D.h., die Beziehung mit Gott und Menschen ist wieder hergestellt. Jesus kam, um diese Beziehung wieder zu heilen.

Von den zehn Aussätzigen, die Jesus wieder gesund gemacht hatte, kam allerdings nur einer zurück, um sich zu bedanken. Sicher freuen sich auch die übrigen neun über ihre Heilung, aber nur einer bedankt sich bei Jesus und gibt Gott die Ehre. Er bringt mit seinem Dank die durch Jesus geschenkte Beziehung zu Gott zum Ausdruck. Nur diesem sagt Jesus: Dein Glaube hat dir geholfen. Dein Glaube hat dich gerettet.

„Wer Dank opfert, der preiset mich, und da ist der Weg, dass ich ihm zeige das Heil Gottes,“ heißt es in Psalm 50, 23.

Dankbarkeit ist Ausdruck einer wertschätzenden Beziehung

Dank ist ein großes Thema der Bibel. Sie erinnert uns regelmäßig, den Dank nicht zu vergessen:

Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.

So fordert uns der Psalmbeter (Psalm 106,1) auf. Und Paulus ermahnt uns (1Thess 5,18):

Seid dankbar in allen Dingen.

Dankbarkeit ist in der Bibel der Ausdruck für eine versöhnte und heilvolle Beziehung mit Gott und den Menschen. Deshalb sind Zufriedenheit, Gelassenheit und Freude die besten Freunde der Dankbarkeit. Sie treten am liebsten gemeinsam auf. Dankbare Menschen sind sympathische Menschen.

Seit einiger Zeit haben auch die Ratgeber-Literatur und die so genannte Positive Psychologie, die sich damit befasst, was uns Menschen fördert und stärkt, das Thema Dankbarkeit entdeckt. Dankbarkeit hat etwas Heilsames und Stärkendes. Das wissen wir schon aus dem Alten Testament.

Neuere Untersuchungen haben z.B. ergeben, dass eine der wichtigsten Ursachen für das sogenannte Burn-Out, das Ausbrennen und völlige Erschöpftsein, darin besteht, dass Menschen im Vergleich zu ihrem hohen Einsatz keine entsprechende Wertschätzung und keinen Dank erfahren. Man nennt das dann „Gratifikationskrise“ – früher hieß das: „Undank ist der Welt Lohn.“ Wenn wir den Bericht von der Heilung der 10 Aussätzigen nehmen, dann handelt es sich um das Verhältnis 1:10. 100% Einsatz, 10% Dank.

Da hat man sich voll eingesetzt in Beruf, Gemeinde oder Familie – aber anstatt ein Dankeschön zu bekommen, erntet man vielleicht Kritik, wird übergangen oder mit noch höheren Anforderungen belastet. Vielleicht ist es auch oft nur Gedankenlosigkeit, die das Danken vergessen lässt.

Jeder, der sich einmal den ganzen Vormittag in der Küche abgemüht hat, um die Familie mit einem tollen Menü zu verwöhnen, um dann beim Essen von den Kindern oder dem Ehepartner hören zu müssen: das schmeckt nicht – der weiß, was eine Gratifikationskrise ist. Aber auch ein gut geheucheltes Lob und ein „Danke für die Mühe“ sind nicht unbedingt besser. Wir können das auf alle unsere Lebensbereiche übertragen. Wenn wir im Leben nichts zurückbekommen für das, was wir hinein investiert haben, dann fühlt sich das schlecht an.

Gratifikationskrise. Das kann auf Dauer krank machen. Im Zusammenhang mit anderen Risikofaktoren kann laut neuerer Forschungen dadurch das Herzinfarktrisiko sogar bis zu 85% steigen. Offensichtlich brauchen wir Dank und Wertschätzung für unsere seelische und körperliche Gesundheit. Auch in der Literatur für Führungskräfte hat sich diese Erkenntnis längst durchgesetzt, auch wenn sie oft nicht umgesetzt wird.

Es ist bemerkenswert, dass in einer Zeit, in der Erschöpfungskrankheiten und Depressionen zunehmen, und in der Dankbarkeit nicht unbedingt als Tugend gilt, ausgerechnet Medizin und Psychologie dieses biblische Grundthema neu entdecken.

Der Apostel Paulus hat nicht nur zur Dankbarkeit aufgefordert, sondern er hat sie auch vorgelebt. Ein eindrückliches Zeugnis davon finden wir im Philipperbrief. Ich denke, wir können hier sehr viel zum Thema Dankbarkeit lernen.

Philipper 4, 10–20 (nach Luther 84):

10 Ich bin aber hocheifrig in dem Herrn, dass ihr wieder eifrig geworden seid, für mich zu sorgen; ihr wart zwar immer darauf bedacht, aber die Zeit hat's nicht zugelassen. 11 Ich sage das nicht, weil ich Mangel leide; denn ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie's mir auch geht. 12 Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden; 13 ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.

14 Doch ihr habt wohl daran getan, dass ihr euch meiner Bedrängnis angenommen habt. 15 Denn ihr Philipper wisst, dass am Anfang meiner Predigt des Evangeliums, als ich auszog aus Mazedonien, keine Gemeinde mit mir Gemeinschaft gehabt hat im Geben und Nehmen als ihr allein. 16 Denn auch nach Thessalonich habt ihr etwas gesandt für meinen Bedarf, einmal und danach noch einmal. 17 Nicht, dass ich das Geschenk suche, sondern ich suche die Frucht, damit sie euch reichlich angerechnet wird. 18 Ich habe aber alles erhalten und habe Überfluss. Ich habe in Fülle, nachdem ich durch Epaphroditus empfangen habe, was von euch gekommen ist: ein lieblicher Geruch, ein angenehmes Opfer, Gott gefällig. 19 Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus. 20 Gott aber, unserm Vater, sei Ehre von Ewigkeit zu Ewigkeit! Amen.

Der Philipperbrief ist eigentlich ein Spenden-Dankbrief. Paulus sitzt im Gefängnis, weil er mutig das Evangelium verkündigt hat. Er rechnet sogar mit seinem möglichen Martyrium. Die äußeren Umstände sind alles andere als erfreulich. Der Ausgang seines Prozesses ist ungewiss, seine Pläne sind durchkreuzt, falsche Brüder nutzen seine hilflose Situation aus, die Gemeinde in Philippi ist durch innere und äußere Gefahren bedroht. Viel lieber würde Paulus als Missionar unterwegs sein und den Gemeinden beistehen, als in einem dunklen Kerker zu

sitzen. Die äußeren Umstände sind negativ und die Zukunftsaussichten sehr unsicher. Eigentlich wenig Grund zur Dankbarkeit.

In dieser an sich frustrierenden Situation erreicht ihn eine Spende der Christen in Philippi. Sie haben Epaphroditus, einen ihrer besten Mitarbeiter geschickt. Zu allem Überfluss wird Epaphroditus bei dieser Mission auch noch lebensgefährlich krank. Und Paulus kann von Traurigkeit über Traurigkeit sprechen in diesem als „Epistel der Freude“ bekannten Brief. Aber Epaphroditus ist wieder genesen und will nun so schnell wie möglich wieder nach Hause, denn auch die Gemeinde in Philippi hat von der Erkrankung gehört und macht sich große Sorgen um ihren Mitarbeiter.

Paulus dankt nun nicht für die negativen Umstände. Er käme nicht auf die Idee zu sagen: Ich bin dankbar, dass ich im Gefängnis sitze. Ich bin dankbar, dass falsche Brüder meine Situation ausnutzen. Er dankt auch nicht dafür, dass Epaphroditus todkrank ist. Es gibt eine falsche und ungesunde Frömmigkeit, die meint, ein guter Christ dürfe nicht trauern und klagen, sondern müsse für alles dankbar sein. Allein die vielen Klagepsalmen im Psalter sprechen dagegen. Es gibt einfach Umstände und Ereignisse in unserem Leben, wo uns der Dank auf den Lippen erstirbt. Aber Paulus findet in den negativen Umständen Anlass zum Dank. Er dankt nicht für die Gefängnishaft, aber dafür, dass dadurch andere Mut gewonnen haben, für ihren Glauben einzustehen. Er dankt nicht für die falschen Brüder, aber er freut sich, dass das Evangelium wenigstens verkündigt wird. Er dankt nicht für die Krankheit des Epaphroditus, aber für seine Genesung.

Wenn uns das Danken schwer fällt, weil die Umstände oder schwere Lebensführungen uns niederdrücken, dann ist es eine große Hilfe, wenn wir versuchen, die Dinge herauszufinden, für die wir trotzdem dankbar sein können.

Viele Dinge nehmen wir in unserem Alltag als ganz selbstverständlich hin. Vieles an Bequemlichkeit und Luxus ist ein ganz normaler Teil unseres Lebens geworden. Und weil wir es für ganz selbstverständlich und normal empfinden, ja dass wir sogar meinen, dass wir ein Recht auf all das hätten, deshalb besteht die Gefahr, dass wir aufhören, dafür dankbar zu sein.

Ein bekannter japanischer Künstler, der durch einen Unfall während seiner Schulzeit querschnittsgelähmt wurde, hat das einmal so formuliert: „Weil sie uns viel zu nah sind, sehen

wir die wertvollen Dinge nicht mehr. Weil sie uns zu selbstverständlich sind, können wir die wichtigen Dinge nicht mehr von den unwichtigen unterscheiden. Ich möchte gerne darauf aufmerksam werden, bevor ich sie verliere, bevor ich etwas bedauern muss.“

Er hat als gesunder junger Mensch seine Kraft und Beweglichkeit als etwas ganz Selbstverständliches angesehen und nie darüber nachgedacht. Erst als er im Rollstuhl saß, ist ihm zu Bewusstsein gekommen, was es bedeutet Arme und Beine bewegen zu können. Und er empfiehlt uns, einen Schritt zurück zu treten, um besser sehen zu können. Wenn man zu nahe ist, dann sieht man nicht mehr richtig. Man muss sich die Zeit nehmen, innehalten und einen Schritt zurück treten. Mal aus der Alltagsfalle herauskommen und nachdenken, damit man wieder den ganzen Zusammenhang, das große Bild sehen kann. Dann wird die Perspektive wieder richtig. Dann wird das Große wieder groß und das Kleine wieder klein.

Dank als bewusste Übung verhilft uns, die Dinge in die richtige Perspektive zu rücken. Unser Leben und diese Welt mit den Augen Gottes zu sehen. „Ewigkeit in die Zeit leuchte hell herein, dass uns werde klein das Kleine und das Große groß erscheine.“ So dichtete Marie Schmalenbach in ihrem Lied „Brich herein süßer Schein selger Ewigkeit“ (EG 572 Strophe 4).

Das bewusste Danken gibt uns eine Gelegenheit, einen Schritt zurück zu treten, der Alltagsfalle der Selbstverständlichkeiten zu entkommen und den Blick für das zu bekommen, was wirklich zählt.

Paulus weiß, was in seiner bedrückenden äußeren Situation wirklich zählt. Paulus dankt nicht für die negativen Dinge, sondern er ist dankbar, dass Gott auch noch aus dem Negativen etwas Gutes erwachsen lässt.

Eine Hilfe gibt uns auch der Beter des 42. Psalmes. Er spricht seiner wunden und verzagten Seele zu:

„Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott; denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist.“

Auch wenn dem Beter im Moment der Dank unmöglich erscheint, so weiß er doch, dass er in der Zukunft Gott noch danken wird. Am Ende wird der Dank stehen.

Paulus schickt nun Epaphroditus nach Philippi zurück. Eigentlich hätte er ihn noch bei sich gebrauchen können und Paulus wollte auch erst den Ausgang seines Prozesses abwarten. Aber

nun gibt er ihm den Brief mit, in dem er sich bedankt. Und er dankt der Gemeinde dabei für die **Gemeinschaft am Evangelium** (1,4-5), die in dieser Unterstützung zum Ausdruck kommt. Paulus und die Gemeinde arbeiten zusammen für die Ausbreitung der frohen Botschaft.

Das Geben und Nehmen zwischen Paulus und den Philippern ist ein Zeichen für die enge und gute Beziehung, die sie miteinander haben. Der Begriff der Gemeinschaft kommt in unserem Text mehrmals vor. Und bereits in Kapitel 1 wird die Gemeinschaft am Evangelium als eigentliches Thema des Briefes genannt.

Halten wir das fest: Dankbarkeit ist ein Ausdruck von Beziehung. Nicht das, wofür wir uns bedanken, steht im Mittelpunkt, sondern die Beziehung, die darin zum Ausdruck gebracht wird.

Das heißt auch, dass die Schwierigkeiten, die wir oft mit dem Danken haben, im Grunde Beziehungsschwierigkeiten sind.

Dankbarkeit – eine komplizierte Beziehungsgeschichte

Das Danken fällt oft gar nicht leicht und ist manchmal mit eher gemischten Gefühlen verbunden. Sowohl das Danken, als auch das Empfangen von Dank. Wir sagen dann „Ach, nicht der Rede wert“ oder: „Nichts zu danken – keine Ursache“.

Diese Schwierigkeiten hängen mit der Art der Beziehung zusammen, die durch das Geben und Nehmen hergestellt wird. Durch Geben und Nehmen entstehen nämlich Abhängigkeitsverhältnisse. Der Gebende ist in der überlegenen Position, der Empfangende ist abhängig. Daher kommen sowohl die Schwierigkeiten des Dankens als auch des Annehmens von Dank.

Als nach dem großen Erdbeben von Kobe 1995 viele Menschen obdachlos waren und z.T. unter Brücken wohnten, entschloss sich eine Gemeinde zu regelmäßiger materieller Hilfe. Aber diese Hilfe wurde von den Obdachlosen, die mit ihrem zerstörten Haus oft alles verloren hatten, bald zurückgewiesen, weil sie keine Möglichkeit hatten, sich aus dieser Abhängigkeit zu befreien und die Balance von Geben und Nehmen wieder herzustellen. Die Gemeinde musste ihre Hilfe wieder einstellen – sie fand keine Abnehmer. Diese Gemeinde hatte keinen

Weg gefunden, den bedürftigen Menschen so zu helfen, dass dabei ihre Freiheit und Würde gewahrt blieb.

Dass Dank verbunden ist mit einer Verpflichtung, zeigt ein Blick in verschiedene Sprachen.

Eine Verpflichtung zur Gegengabe kommt in vielen Ausdrücken für Dank vor, oft in einem z.T. recht förmlichen Zusammenhang:

- I am obliged sagt der höfliche Engländer und
- obrigado (wörtlich: ich bin verpflichtet) heißt Danke auf Portugiesisch. Dank hat also mit einer Obligation, einer Verpflichtung zu tun.
- Wir kennen es noch in dem förmlichen „zu Dank verpflichtet sein“
- (Japanisch) Kansha = ayamaru kan (感謝), das Gefühl sich entschuldigen zu müssen, oder *sumimasen*: es hört nie auf, d.h. der Kreislauf von Gabe und Gegengabe (jap. Okaeshi) – man muss sich irgendwie revanchieren; etwas zurückgeben.

Ich erinnere mich, dass ich vor vielen Jahren unserer Nachbarin in Kobe, eine zierliche alte Dame, einmal helfen wollte, die Müllsäcke zum Müllplatz zu tragen. Obwohl ich ihr mehrmals meine Hilfe anbot, lehnte sie immer höflich aber bestimmt ab. Bis ich verstand: die Verpflichtung, die sie dadurch mir gegenüber eingeht, wiegt schwerer als der Müllsack, den sie den Berg hochträgt.

Das ist ein krasses, jedoch für Japan und andere Kulturen kein außergewöhnliches Beispiel. Aber auch in Deutschland kennen wir das. In vielen Gegenden, besonders auf dem Land, ist es noch üblich, dass man den Nachbarn einen Kuchenteller vorbeibringt, wenn man von ihnen ein Geschenk z.B. zur Geburt eines Kindes oder einer Konfirmation bekommen hat. Und dann kann es noch sein, dass man diesen Teller nicht wieder leer zurückbekommt. Wenn dann eine Konfirmation oder Hochzeit beim Nachbarn ansteht, ist man verpflichtet, auch etwas zu schenken, ob man will oder nicht.

Wenn wir auf unseren Text in Philipper 4 achten, dann sehen wir zu unserer Verblüffung, dass Paulus sehr viel Wert auf seine Unabhängigkeit legt.

Paulus freut sich sehr über die Gabe der Gemeinde. Er betont aber, dass er sich nicht deshalb so sehr darüber freut, weil er sich endlich wieder mal satt essen konnte. Nicht die

materielle Gabe steht im Mittelpunkt, sondern die Beziehung und die geistliche Frucht, die darin zum Ausdruck kommen und über die sich Gott besonders freut.

So sehr er sich auch über die Gabe der Gemeinde freut – letztlich sagt er: nicht weil ich Mangel leide (und er kannte Mangelsituationen, wie er zugibt), denn, so sagt Paulus weiter: „ich habe gelernt, mir genügen zu lassen, wie’s mir auch geht.“ Für Genügsamkeit steht im griechischen Grundtext *autarkeia*. Paulus war also autark, nicht angewiesen auf die Gabe. Paulus war genügsam und konnte mit viel oder wenig leben, das hatte er gelernt. In der Regel war es jedoch wohl das Wenige, mit dem er zurechtkam. In diesem Zusammenhang steht übrigens der bekannte Vers: Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht. D.h. Jesus gibt ihm die Kraft, gerade auch mit Wenigem zurecht zu kommen, aber auch im Überfluss den Geber nicht zu vergessen.

Ist aber das nicht ein Widerspruch zu dem, was wir bisher über die Bedeutung von Dank und Beziehung gesagt haben? Wird nicht durch Geben und Nehmen Beziehung hergestellt und im Dank ausgedrückt? Warum dankt Paulus nicht geradeheraus und betont, wie sehr er diese Spende nötig hatte?

Wenn wir den Text genau lesen, dann zeigt uns Paulus hier einen Weg, wie wir in einer Beziehung von Geben und Nehmen leben können ohne in Abhängigkeitsverhältnisse zu geraten. Und diese Beziehung heißt Gemeinschaft, *koinonia*. Echter Dank, der nicht antrainiert ist und als höfliche Verpflichtung gilt, der nicht Ausdruck einer Abhängigkeit ist, ist möglich in dieser Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft besteht darin, dass das Verhältnis von Geben und Nehmen unterbrochen ist. Zwischen Geber und Empfänger steht Gott.

Deshalb sagt Paulus: Ich suche nicht das Geschenk, sondern die Frucht. Die Spende der Philipper ist, so sagt Paulus, „ein lieblicher Geruch, ein angenehmes Opfer, Gott wohlgefällig“ (Vers 18). Die Gabe der Christen in Philippi ist also in erster Linie ein Ausdruck ihrer Beziehung zu Gott.

Und auch Paulus steht nicht ohne Gegengabe da. Er segnet die Gemeinde: „Mein Gott aber wird all eurem Mangel abhelfen nach seinem Reichtum“ (Vers 19).

Indem Gott zwischen Geber und Empfänger steht, werden Abhängigkeitsverhältnisse vermieden und echter Dank, der letztlich Gott gebührt, und eine Gemeinschaft in Freiheit ist möglich. Das ist die Gemeinschaft am Evangelium, von der Paulus spricht.

Das führt uns zur tiefsten Bedeutung von Dank.

Dank lebt von der erfahrenen Zuwendung Gottes

Es gibt noch eine Richtung, in der Dank in verschiedenen Sprachen ausgedrückt wird: da hängt Dank mit Gnade zusammen.

Das italienische und spanische Grazie bzw. Grazias (da steckt das lat. Gratia/Gratis drin; bedeutet Gnade; Im Englischen gibt es für das Tischgebet die Wendung „Let’s say Grace“) Im Französischen Merci steckt die „Barmherzigkeit“. Und im Griechischen: Eucharistia; da steckt Charis (Gnade) und Charisma (Gnadengabe) und Chara (Freude) drin.

Dank hat etwas mit erfahrener Gnade zu tun. Ich bekomme etwas, obwohl ich es gar nicht verdient habe. Und obwohl ich es nicht zurückerstatten kann.

Mein Selbstwert ist nicht abhängig von der erfahrenen oder nicht erfahrenen Wertschätzung durch andere Menschen, dem Erfolg oder Misserfolg meiner Arbeit oder meiner Leistungen.

Gott nimmt mich und dich bedingungslos an. Darin besteht unser unendlicher Wert. Er schenkt uns seine Gnade, seine Gratia. Darin liegt die letzte Überwindung der „Gratifikationskrise“. Diese erfahrene Gnade Gottes befreit zum Dank gegenüber Gott und zu einem Dienst am Nächsten und dieser Welt, die nicht von dem lebt, was an Dank zurückkommt – oder auch nicht.

Weil Dankbarkeit etwas mit erfahrener Gnade zu tun hat, konnte Bodelschwingh sagen: „Das Reifwerden eines Christen ist im Grunde ein tief dankbar werden.“

„Danket dem Herrn; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.“

Dr. Stefan Jäger

Am Nordpark 12

42281 Wuppertal

jaeger@johanneum.net