

Dankbarkeit

der Weg zu Freude und Frieden

Beginnt hier

Erinnere dich an ein besonderes Geschenk, das du irgendwann einmal bekommen hast. Von wem kam es und wann hast du es bekommen? Wie hast du dich dabei gefühlt? Was hast du getan und gesagt, als du es bekommen hast?

Tauscht euch aus

Eine dankbare Haltung hat einen starken Einfluss auf unser geistliches Leben. Aber Dankbarkeit kommt nicht von selbst, wir müssen sie einüben.

- Warum versäumen wir es manchmal, dankbar zu sein?
- Welche Vorteile hat es, wenn man dankbar ist?

Überlege dir sieben Sachen, wofür du Gott dankbar bist.

Hauptgedanke

Dankbarkeit erinnert uns daran, wer Gott ist, an all das Gute, mit dem er uns reichlich beschenkt, und dass er in unserem Leben am Wirken ist. Wenn wir dankbar sind, werden wir die Freude und den Frieden Christi immer mehr erfahren.

Lies Psalm 107,1–2.

Wenn wir bewusst danken, wird uns wieder klar, dass unser Gott voller Güte und Liebe ist. Wenn wir unser Leben mit Dankbarkeit betrachten, sehen wir es in einem anderen Licht. Oft machen unsere unerfüllten Wünsche und Bedürfnisse sich lautstark in uns bemerkbar – bewusstes Danken erinnert uns daran, dass Gott uns bereits das Nötigste gegeben hat und dass wir einem guten Vater dienen. Wir können ihm vertrauen, dass er uns das Übrige auch gibt.

Wann immer wir echte Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, steigt Freude auf, auch in schwierigen Umständen.

Tauscht euch aus

Lies Philipper 4,4–7.

- Was meinst du: Warum bringt Danken unsere Ängste zum Schweigen und warum schenkt Dankbarkeit uns inneren Frieden?
- Überlege dir sieben weitere Punkte, für die du dankbar sein kannst. Konzentriere dich dieses Mal darauf, wer Gott *ist*, und nicht darauf, was er *tut*.
- Auf welche Art und Weise können wir Gott gegenüber unsere Dankbarkeit ausdrücken? Nenne mehrere Beispiele.

Forscht in der Schrift

Wir haben uns angeschaut, **warum** wir danken, und gemeinsam überlegt, **wie** wir unseren Dank auf verschiedene Art und Weise ausdrücken können. Schauen wir uns jetzt das „**Wann**“ und das „**Wofür**“ an.

Lies Epheser 5,20.

Wann danken wir: _____

- ***Den ganzen Tag hindurch können wir uns darin üben, uns der Güte Gottes bewusst zu sein und ihm zu danken. Ständiges Danken gibt uns eine klare Perspektive.***

Wofür danken wir: _____

- Paulus lehrt uns, für alles zu danken. Aber was ist mit all den schwierigen Momenten? Wie können wir selbst dann danken, wenn wir Not und Schmerz erleben?

Lies Jakobus 1,2–4.

Manche Erfahrungen können sehr wehtun; doch selbst darin können wir dankbar sein, denn Gott gebraucht diese Momente, um uns zu formen und vollkommen zu machen.

- Wofür kann jemand dankbar sein, der finanzielle Herausforderungen durchlebt?
- Wofür kann jemand dankbar sein, der mitten in einer schwierigen Beziehung steckt?
- Wofür kann jemand dankbar sein, der körperlich leidet?

Sogar das Schwere im Leben wirkt sich zu unserem Besten aus, wenn wir Gott vertrauen. Ja, wir können in allem danken und die Freude des Herrn haben.

Übt es jetzt gemeinsam

- Machen wir weiter! Füge nochmals mindestens sieben weitere Punkte hinzu, wofür du Gott dankbar bist. Versuche dabei, auch einen Bereich zu finden, für den du Gott noch nie gedankt hast.
- Bringt gemeinsam euren Dank vor Gott für all das, was ihr heute aufgezählt habt. Bittet ihn, eure Freude zu mehren und eure Herzen mit seinem Frieden zu schützen.
- Nehmt euch jetzt einen Moment, um übereinander nachzudenken: Wofür seid ihr dankbar? Nehmt euch zwei Minuten, um einander zu sagen, warum ihr füreinander dankbar seid.

Übe es täglich ein

- Bitte den Heiligen Geist jeden Morgen in deiner stillen Zeit um ein demütiges und dankbares Herz. Lass dich beim Beten leiten von diesen Versen:
 - 1. Thessalonicher 5,16–18
 - Kolosser 3,15–17
 - Epheser 5,15–21
- Gibt es eine Situation, in der das Danken dir besonders schwerfällt? Sage deinem Vater im Himmel, dass es dir echt Mühe macht, dafür dankbar zu sein. Bitte den Heiligen Geist um Augen, zu sehen, wie er darin zu deinem Besten wirkt. Dann fang einfach an, Gott dafür zu danken, dass er auch in dieser Situation zuverlässig und vertrauenswürdig ist.
- Danke Gott jeden Tag für mindestens drei Dinge.
- Suche dir in dieser Woche drei Menschen aus, für die du dankbar bist, und sage ihnen, warum du für sie dankbar bist.