

GEDANKEN ZUM DANKEN im Januar 2025

von Andreas Müller, Sozialdiakon

Es guets Nöis!?

Vielen von Ihnen, liebe Leserinnen, liebe Leser, bin ich noch nicht persönlich begegnet. Schliesslich bin ich erst vor kurzem zum Team gestossen. Hoffentlich können wir das demnächst nachholen. – Ich freue mich, Sie kennen zu lernen!

Sind Sie gut ins 2025 gestartet?

Um den Jahreswechsel herum habe ich mir drei stille Tage im Kloster Baldegg gegönnt – etwas, das meine Frau und ich uns zur Gewohnheit gemacht haben. Eine Zeit, um aus dem Alltag auszusteigen und herunterzufahren, zu beten, zurück- und vorauszublicken und Tagebuch zu schreiben. Ich entschied mich, meine stillen Tage mit einem ausführlichen «Dankesspaziergang» zu beginnen. Ich schlenderte durch den Wald, blickte auf das letzte Jahr und mein bisheriges Leben zurück und dankte Gott für alles Gute, das mir dabei in den Sinn kam.

Und ich war erstaunt darüber, wie viel mir in den Sinn kam! Und wie sich meine Gemütsverfassung – trotz des garstigen Wetters – im Verlauf dieses Spaziergangs merklich aufhellte. Ich kam fast nicht mehr aus dem Danken heraus. Wie reich ich doch beschenkt bin in vielem! Wie privilegiert! Und wie unverdient doch vieles ist, das in meinem bisherigen Leben werden durfte! Richtig beschwingt stapfte ich durch den Regen zurück Richtung Klosterherberge.

Der bekannte Vers aus Psalm 103 kam mir in den Sinn: **«Lobe den Herrn, meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.»** Der Psalmbeter führt hier ja eigentlich ein Selbstgespräch. Er fordert sich selber auf, Gott zu loben und nicht zu vergessen, wie viel er aus seiner Hand empfangen hat. Wie wohltuend es doch ist, sich all dieses Gute, das Gott getan hat, in Erinnerung zu rufen! Und wie wichtig obendrein! Denn meine Erfahrung ist die: in negativen Dingen haben wir oft ein Elefantengedächtnis. Da können wir alte Geschichten auch Jahrzehnte später noch aufwärmen und uns darüber enervieren oder beklagen. Aber wenn es um das Gute geht, ums Beschenktsein von Gott? Da neigen wir zu Vergesslichkeit. Oder dazu, uns selbst dafür auf die Schultern zu klopfen.

Das Gegenmittel gegen diese Vergesslichkeit? – Die Dankbarkeit. Dass Dankbarkeit diverse weitere positive Nebenwirkungen hat, ist den Psychologen, Pädagogen und Glücksforschern natürlich nicht verborgen geblieben. Sie kommen zum Schluss, dass dankbare Menschen optimistischer, zufriedener und resilienter seien, ja sogar

ein stärkeres Immunsystem hätten. Ausserdem wird ihnen eine grössere Hilfsbereitschaft, Lernfähigkeit und Kreativität attestiert.

Das klingt ja fast zu schön, um wahr zu sein!

Aber eben: die Dankbarkeit fällt uns nicht einfach in den Schoss. Sie ist eine Haltung, eine bewusste Willensentscheidung, eben «**lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht...!**». Sie ist wie ein Muskel, der trainiert werden will.

Am Anfang dieses neuen Jahres schauen viele pessimistisch in die Zukunft. Und ja, es stimmt: wir leben in einer Zeit mit vielen Brennpunkten, Krisenherden und Herausforderungen. Gerade in solchen Zeiten wünsche ich uns allen einen gut trainierten «Dankes-Muskel». Einen geschärften Blick, der das Gute, Schöne und Hoffungsvolle sieht. Deshalb mein Vorschlag: machen wir doch das Jahr 2025 zu einem «Jahr der Dankbarkeit».

Hier ein paar praktische Anstösse, wie uns das gelingen könnte:

Dankestagebuch: Sie schreiben sich regelmässig ein paar Dinge auf, für die Sie Gott dankbar sind.

- **Tagesbeginn oder – abschluss:** Sie beginnen den Tag oder beenden ihn damit, dass Sie sich fünf Dinge überlegen, für die Sie dankbar sind. Vielleicht formulieren Sie daraus ein Gebet.
- **Dankesspaziergang:** Sie nutzen einen Spaziergang (mit- oder ohne Hund) oder die Autofahrt zur Arbeit, um Gott zu danken.
- **Erinnerung:** Sie befestigen das Kärtchen (s. unten) an Ihren Kühlschranks, Badezimmer-Spiegel oder Computer-Bildschirm. Immer, wenn Ihr Blick darauf fällt, überlegen Sie sich eine Sache, wofür Sie Gott danken möchten.
- **Ihre eigene Idee:** vielleicht haben Sie Ihre eigene Idee oder eine gute Angewohnheit, die Ihnen hilft, ein dankbares Herz zu bewahren. – Ich bin gespannt, dies vielleicht bei einem Kirchenkaffee oder bei anderer Gelegenheit zu erfahren!

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute im 2025, Gottes Segen und viel Grund zur Dankbarkeit!

Andreas Müller,
Sozialdiakon



Lobe den Herrn, meine Seele, und was
in mir ist, seinen heiligen Namen! Lobe
den Herrn, meine Seele, und vergiss
nicht, was er dir Gutes getan hat.

Psalm 103,1+2

