



anderen Dankeschön. Und dann schauen Sie, was passiert.

### Mit Danken beginnen

Wodurch gewinnt nun die Dankbarkeit in unserem Leben Raum? Am Anfang steht wohl immer wieder die bewusste Entscheidung, aufmerksam zu leben und sich nicht an die täglichen Selbstverständlichkeiten zu gewöhnen.

Paulus drückt es an einer Stelle des Neuen Testaments der Bibel einmal so aus: „Vor allem anderen danke ich meinem Gott.“ Das ist eine großartige und segensreiche Gewohnheit, die unserem Leben Schwung gibt und uns beflügelt. Natürlich kostet das etwas Mühe. Dabei hilft es, wenn man täglich einige Dinge aufschreibt, für die es sich lohnt, Gott zu danken. Dann hat jeder Tag die Chance, ein guter Tag zu werden. Und auch an schweren und belastenden Tagen verlieren wir die guten Momente nicht aus dem Blick. Denn Gott steht uns bei allem, was kommt, zur Seite und gibt uns immer wieder Grund zum Danken.

*Karin Böhm*

Macht euch keine Sorgen, sondern wendet euch in jeder Lage an Gott und bringt eure Bitten vor ihn. Tut es mit Dank für das, was er euch geschenkt hat. Die Bibel: Philipper 4,6

# Heute

Gute Gedanken für heute und morgen



## Wer dankt, lebt doppelt





# Danken ist gesund

„In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer“, schrieb die Dichterin Celia Thaxter. Und auch der Theologe Hermann von Bezzel wusste um die Kraft der Dankbarkeit: „Wer dankt, bekommt immer mehr zum Danken.“

**Was für wohltuende Wirkung Dank noch hat und wie wir ihn ganz praktisch in unserem Tag einbauen, dazu hat Karin Böhm einige gute Gedanken für uns gesammelt.**

Dankbarkeit macht unsere Tage und unser Leben bunt und spannend. Sie gibt uns Kraft und Mut. Wer dankt, braucht auf andere Menschen nicht neidisch zu sein. Er erlebt das, was er hat und täglich empfängt, nicht als selbstverständlich.

Wer undankbar ist, muss ständig vergleichen und begehren. Diese

Lebenshaltung macht einen Menschen zutiefst unzufrieden und neidisch. Neid aber macht unglücklich. In der Bibel steht, dass Neid wie Eiter im Organismus wirkt. Eiter breitet sich sehr schnell aus und führt zur Blutvergiftung. Im übertragenen Sinn könnte man sagen: Undank und der daraus resultierende Neid vergiften unser Leben. Der Dank



dagegen vertreibt dieses Gift und lässt uns gesund werden.

## Danken ist eine Wohltat

Dankbare Menschen sind ein Segen für ihre Umgebung, denn sie drehen sich nicht nur um sich. Sie sehen ihre Umwelt und die Menschen, mit denen sie es zu tun haben, mit anderen Augen. Oft haben sie dabei einen guten Blick und einen wachen Sinn für die kleinen und großen Freundlichkeiten Gottes. Sie haben eine andere Blickrichtung und bekommen einen weiten Horizont.

Dankbare Menschen leben ihr Leben doppelt: Sie nehmen es nicht mehr selbstverständlich, sondern empfangen zusätzlich jeden Tag bewusst als ein großartiges Geschenk aus Gottes Hand.

## Dank ist rar geworden

Ein Mann hat es sich zur guten Gewohnheit gemacht, jeden Tag nach dem Essen seiner Frau zu danken. Ist das nicht eine wunderschöne kleine Geste? Wir leben in einer Zeit, in der die Dankbarkeit in vielen Lebensbezügen auf der Strecke geblieben ist. Ertappen wir uns nicht selbst oft dabei, dass Selbstverständlichkeiten und Gleichgültigkeit unser Leben prägen? Wann haben wir uns zum letzten Mal bei unseren Kindern oder unserem Partner bedankt? Warum geizen wir oft so mit Worten, Gesten und Zeichen der Dankbarkeit? Dabei macht Dank doppelt Freude: dem dankbaren und dem bedankten Menschen. Machen Sie doch einmal die Probe aufs Exempel und beschenken Sie den Briefträger oder die Verkäuferin an der Supermarktkasse, den Busfahrer oder die Floristin im Blumenladen mit einem herzlichen Wort oder einem

