

Nancy Leigh DeMoss

Der Schlüssel zur Freude

Wie eine dankbare Haltung
Ihr Leben verändert



Nancy Leigh DeMoss
Der Schlüssel zur Freude
Wie eine dankbare Haltung Ihr Leben verändert

Best.-Nr. 271 477
ISBN 978-3-86353-477-6

Titel des amerikanischen Originals:
Choosing Gratitude

This book was first published in the United States by Moody Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title **Choosing Gratitude** copyright © 2009 by Nancy Leigh DeMoss. Translated by permission.

Soweit nicht anders vermerkt, wurde die folgende Bibelübersetzung verwendet:
Revidierte Elberfelder Bibel © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten
Darüber hinaus wurde die folgende Übersetzung verwendet:
NeÜ bibel.heute, © Karl-Heinz Vanheiden, www.kh-vanheiden.de (NeÜ)

4. Auflage 2020
© 2013 Christliche Verlagsgesellschaft, Dillenburg
www.cv-dillenburg.de
Übersetzung: Michelle Träger
Satz und Umschlaggestaltung: Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg
Umschlagmotive: © Ambelino/Shutterstock
Schlüssel an den Kapitelanfängen: © Monash/Shutterstock
Druck: CPI Books GmbH, Leck
Printed in Germany



Inhalt

Vorwort: Bevor Sie beginnen	10
Einführung Gott lädt Sie zur Veränderung ein	14
Kapitel 1 Die Macht der Dankbarkeit	21
Kapitel 2 Schuld, Gnade und Dankbarkeit	34
Kapitel 3 Nein danke!	52
Kapitel 4 Warum Sie sich für die Dankbarkeit entscheiden sollten	72
Kapitel 5 Von Nörglern und Anbetern	92

Kapitel 6	
Wie kann ich Danke sagen?	116
Kapitel 7	
Danke ... für alles	135
Kapitel 8	
Jedoch nicht ohne Opfer	152
Kapitel 9	
Auf dem Weg zur Dankbarkeit	174
Ein persönliches Nachwort	
Für alle diejenigen, die sagen:	
„Ich kann einfach nicht für alles dankbar sein!“ . .	195
In der Dankbarkeit wachsen	
Andachtsteil für 30 Tage	201
Ein Dankgebet	278
Anhang	280
Worte des Dankes, die von Herzen kommen	282



Kapitel 1

Die Macht der Dankbarkeit

*Entwickle ein heiter-beschwingtes Gespür für die
überschwängliche Freundlichkeit Gottes
in deinem täglichen Leben.*

Alexander MacLaren¹

Danke! – Dies war mit Sicherheit eines der ersten Worte, die Sie in Ihrem Leben lernen mussten.

Zurzeit lebt eine junge Familie bei mir, solange ihr eigenes Haus renoviert wird. Die kleine Tochter ist 17 Monate alt und fängt an, ihre ersten (fast verständlichen) Worte zu sprechen. (Als ich ihr kürzlich das Kinderbuch *Winnie Puuh* vorlas, sagte sie zum ersten Mal „Tigger“. Das war schon sehr bewegend für ihre „Tante Nancy“ und für ihre Eltern, die dabei waren und es hörten.)

Katelynn war noch kein Jahr alt, als ihre Eltern begannen, mit ihr die Worte „Bitte“ und „Danke“ zu

üben. Auch wenn sie diese Worte noch nicht aussprechen kann, so ist sie schon in der Lage, entsprechende Handzeichen zu geben, um damit „Bitte“ oder „Danke“ zu sagen.

Das Wort „Danke“ ist in fast jeder Sprache eine der ersten und wichtigsten Vokabeln. Für Menschen, die ein eingeschränktes Hör- oder Sprachvermögen haben, ist es relativ einfach zu vokalisieren. Dennoch gibt es einen Riesenunterschied zwischen dem bloßen Aussprechen des Wortes „Danke“ und einem wirklich dankbaren Herzen.

Auf welchem Rang der christlichen Tugenden befindet sich die Dankbarkeit bei Ihnen?

In unserer Rüstkammer, zu der bergeversetzender Glaube, absoluter Gehorsam, Langmut und Mitgefühl gehören sollten, scheint die Dankbarkeit nicht mehr als ein optionales Anhängsel zu sein. Frei nach dem Motto: Schön, wenn sie da ist, aber die Welt geht nicht unter, wenn sie fehlt.

Oftmals haben wir die Vorstellung, dass die Eigenschaften eines Christen in unterschiedlich wichtige Kategorien eingeteilt werden können, dabei rangiert die Dankbarkeit ziemlich weit unten, zusammen mit Gastfreundschaft, Fröhlichkeit und dem mittwochabendlichen Gemeindeabend. Dankbarkeit findet man nur bei den teureren „Christmodellen“ und ist definitiv nicht im Basispaket enthalten – ja, noch nicht einmal in der gleichen Kategorie wie die anderen, noch wichtigeren Bauteile eines „Superchristen“. Das denken wir.

Und dennoch ...

Die Sache mit der Dankbarkeit ist weitaus bedeutender, als ihr allgemein schwacher Ruf vermuten ließe.

Was auf den ersten Blick wie ein süßes kleines Beiwerk aussieht, ist tatsächlich viel gewichtiger, kraftvoller und notwendiger in unserem Leben als Christen.

Versuchen Sie zum Beispiel einmal, konsequenten Glauben ohne Dankbarkeit zu leben; über kurz oder lang wird Ihr Glaube zu einer hartherzigen Religion werden, die hohl und wertlos ist.

Versuchen Sie einmal, ohne Dankbarkeit christliche Nächstenliebe weiterzugeben und auszuleben; Ihre Liebe wird früher oder später hart auf den Boden von Enttäuschungen und Desillusionen krachen.

Versuchen Sie einmal, sich ohne eine dankbare Haltung aufzuopfern. Sie werden merken, wie Sie jeden Funken Freude verlieren und sich irgendwann nur noch als Märtyrer fühlen.

Der britische Pastor John Henry Jowett sagte einmal: „Ohne Dankbarkeit ist jede Tugend verstümmelt und humpelt auf der Straße des Glaubens entlang.“

Echte Dankbarkeit ist keine Nebensächlichkeit. Auch kann sie nicht existieren, ohne Einfluss auf das Leben zu nehmen, selig auf einer einsamen Insel lebend und die Realität völlig ignorierend. Nein, die Dankbarkeit muss in uns und unseren Herzen arbeiten. Sie ist Gottes wichtigstes Werkzeug, um uns Freude und Ausdauer in unserem täglichen Kampf zu geben.

Wahre Dankbarkeit ist keine nebensächliche Zutat.

Loben oder jammern

Die Sache mit der Dankbarkeit kann kaum überbewertet werden. Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass es nur wenige Dinge gibt, die Gotteskinder so sympathisch machen wie eine dankbare Grundhaltung. Andererseits gibt es auch nichts, das einen Menschen so unattraktiv erscheinen lässt wie Undankbarkeit.

Ich habe festgestellt, dass es immer genau zwei Möglichkeiten gibt – egal, welche Umstände sich mir gerade bieten. Ich kann entweder

jammern
oder
loben!

Und ich kann nicht loben, ohne zu danken. Das ist einfach unmöglich.

Wenn wir uns besonders inmitten schwieriger Umstände fürs Loben und Danken entscheiden, verströmen wir einen Duft, wir strahlen etwas aus, das Auswirkungen auf unsere Beziehung zu Gott wie auf die zu anderen Menschen hat. Entscheiden wir uns hingegen für das Jammern, Murren und Nörgeln, werden wir bitter und zerstören dadurch Beziehungen.

Viele sind sich nicht bewusst, dass die Konsequenzen der Undankbarkeit vergleichbar sind mit denen einer ansteckenden Krankheit. Sie sind auch nicht weniger tödlich. Unsere westliche Zivilisation ist zum Opfer der Krankheit „Undankbarkeit“ geworden. Wie ein tödliches Gas vergiftet diese Sünde unser Leben, unsere Familien, unsere Gemeinden und unsere Kultur.

Eine dankbare Person ist wie eine frische Brise in einer Welt, die von Bitterkeit und Unzufriedenheit verseucht ist. Jemand, der Dankbarkeit als Resultat und Antwort auf die errettende Gnade Gottes zeigt, wird ein Zeugnis für das Evangelium sein, das gewinnend und anziehend auf andere wirkt.

Also versuchen Sie am besten gar nicht erst, als Christ ein Leben ohne Dankbarkeit zu führen, es sie denn, es macht Ihnen nichts aus, wenn Ihre Verpflichtungen Ihnen morgens um drei den Schlaf rauben, Ihre Pläne für den Tag über den Haufen geworfen werden oder Ihnen eine unerwartet hohe Rechnung ins Haus flattert, die Ihr monatliches Budget sprengt.

Mit bloßer Willensstärke und Anstrengung können Sie eventuell die „richtigen“ (die erwarteten) Reaktionen „hervorbringen“, aber Ihr (sogenanntes) Christenleben wird hohl, hartherzig und abstoßend auf andere Menschen wirken.

Die Macht der Dankbarkeit

Seit der Immobilienhändler Peter Cummings im Jahr 1998 seine Arbeit als Vorsitzender des *Detroit Symphony Orchestra* begann, schrieb er jedem Spender, der mehr als 500 Dollar an das Orchester gespendet hatte, eine persönliche Dankeskarte. Er hätte den Gedanken nicht ertragen können, dass ein Unterstützer des Orchesters ein allgemein formuliertes Schreiben – womöglich noch mit falsch geschriebener Anrede – oder dass einer seiner Freunde einen unpersönlichen Brief

mit seiner per Computer eingefügten Unterschrift bekam.

Eines dieser vielen Dankeschreiben ging an eine gewisse Mary Webber Parker, die Tochter einer namhaften Familie aus Detroit und Erbin des Hudson's-Warenhaus-Vermögens. Vor langer Zeit war sie von Detroit nach Kalifornien umgezogen; mittlerweile war sie verwitwet und hatte ihren Wohnsitz in einem vornehmen Altersheim außerhalb von Hartford, Connecticut.

Aus welchen Gründen auch immer hatte Mrs Parker beschlossen, eine einmalige Spende über 50.000 Dollar an das Symphonieorchester ihrer Heimatstadt zu überweisen.

Wie er es immer tat, schrieb Peter sofort ein herzliches Dankeschreiben an Mary ... und dieses kam für Mary völlig unerwartet. Zweifellos berührte es das Herz dieser älteren Witwe (die in den letzten 20 Jahren nur noch zweimal in Detroit gewesen war) besonders, als sie las, dass ihre großzügige Spende dazu beigetragen hatte, dass das Orchester ihrer Heimatstadt zu neuem Leben erweckt werden konnte.

Zwei Wochen später schickte sie nochmals einen Scheck über 50.000 Dollar.

Innerhalb weniger Tage sandte Peter erneut einen Brief, in dem er seine Dankbarkeit zum Ausdruck brachte, und bot an, Mary einmal von Michigan aus zu besuchen. Im kommenden Herbst sei er in der Nähe, da er seine Tochter auf dem College in Hartford anmelden müsse. Er habe nicht vor, sie um weitere Spenden zu bitten, sondern wolle ihr lediglich persönlich danken.

Monate vergingen. Schließlich kam ein Schreiben, datiert auf den 13. Juni, in welchem Mrs Parker einem

Besuch von Peter im kommenden Herbst zustimmte. Und falls er nichts dagegen hätte, würde sie gerne noch etwas an das *Detroit Symphony Orchestra* spenden. Dieses Mal allerdings nicht 50.000 Dollar, sondern 500.000 Dollar.

Und das nicht nur einmal, sondern jährlich, für eine Dauer von fünf Jahren!²

Zweieinhalb Millionen Dollar!

Nicht aus Pflicht. Nicht aus Zwang. Nicht etwa weil es keine anderen Bittsteller gegeben hätte, die sich ein Bein herausgerissen hätten, um in den Genuss ihres Vermögens zu kommen.

Sie tat es, weil jemand dankbar gewesen war. Aufrichtig dankbar.

Das ist die überschäumende Macht von Dankbarkeit – die Kraft, die neuen Schwung in den grauen Alltag bringt.

Unser Herzenswunsch

Es würde mich doch sehr wundern, wenn Sie heute Morgen aufgewacht wären und gesagt hätten: „Ach, ich wünschte, ich wäre dankbarer, denn dann wäre mein Leben viel besser.“ Selten erkennen wir, dass fehlende Dankbarkeit die Ursache unserer Probleme ist.

Hingegen wäre ich nicht überrascht, wenn Sie sagen würden: „Ich bin es so leid, dass mein Mann mir gegenüber dermaßen rücksichtslos ist. Rund um die Uhr bin ich damit beschäftigt, seine Bedürfnisse zu erfüllen, und er gibt so wenig zurück. Ich wünschte mir, dass er

einmal innehalten und sich bewusst machen würde, dass es hier im Haus noch mehr Menschen mit persönlichen Bedürfnissen gibt.“

Vielleicht sagen Sie auch: „So oft schon habe ich meinen Eltern Gelegenheiten gegeben, sich bei mir dafür zu entschuldigen, dass sie mich als Kind Situationen ausgesetzt haben, die mir Leid zufügten. Ein einfaches ‚Es-tut-mir-Leid‘ würde schon genügen. Aber sie reden sich nur ständig heraus und geben Erklärungen ab, in denen sie anderen die Schuld zuschieben. Ich wünschte mir nur, dass es ihnen nicht egal wäre. Dass sie erkennen, wie hart und schwer es für mich ist, damit zu leben. Warum können sie das einfach nicht begreifen?“

Oder: „Ich weiß, ehrlich gesagt, nicht mehr, was ich noch glauben soll. Ich verspüre nicht mehr den Wunsch zu beten, in der Bibel zu lesen oder dem Herrn wie bisher zu dienen. Ich schaffe es einfach nicht mehr. Ich muss mich zwingen, in die Gemeinde zu gehen. Bei meinen vielen hochgesteckten geistlichen Zielen haben andere bestimmt geglaubt, ich wäre nicht mehr ganz bei Trost. Vielleicht hatten sie recht. Meiner Meinung nach wäre jeder besser dran, wenn er seine Hoffnungen auf Gott nicht so hoch setzen würde.“

Keiner muss Ihnen noch sagen, dass das Leben schmerzhaft sein kann. Wenn es nicht eine der soeben beschriebenen Situationen ist, die Sie betrifft, dann ist es womöglich ein schwieriges Kind, ein frustrierender Job, eine ernste (oder drohende) Krankheit oder anstrengende Schwiegereltern. Es können aber auch hohe Kreditraten, Schlafprobleme, sündige Gewohnheiten oder aber ein lebensveränderndes Problem wie eine lange, sich hinziehende Scheidung sein.

Große, kleine, langfristige oder tägliche Probleme. In unserem Leben erfahren wir ständig Dinge, die unsere Gedanken gefangen nehmen, unsere Ängste schüren und diese immer größer werden lassen. Egal, ob wir im Auto unterwegs sind, ein Mittagsschläfchen machen wollen oder mit aller Kraft versuchen, der Predigt am Sonntagmorgen zuzuhören, immer wieder klebt dieser „ekelhafte Dreck“ wie Spinnweben an uns und wir können ihn nicht abschütteln.

Wir probieren alles Mögliche aus, um damit fertigzuwerden. Wir bauen Mauern gegenüber den Menschen auf, die uns am meisten verletzen. Wir wünschen uns eine starke Schulter, an der wir uns anlehnen dürfen, um alle unsere Nöte und Verletzungen ausheilen zu können.

Manchmal entwickeln wir auch Vermeidungsstrategien, nur um nicht über unsere Probleme nachdenken zu müssen. Oder wir stürzen uns in Berge von Arbeit, um uns ja nicht mit den wichtigsten Dingen des Alltags beschäftigen zu müssen.

Es ist doch so: Auch wenn wir noch so sehr versuchen, unsere Probleme und Enttäuschungen unter die Füße zu bekommen, so schreit unser Herz doch innerlich laut auf und hindert uns daran, Gottes großartige Hilfe zu erfahren. Trotz Gottes Versprechen, dass er noch immer alles unter Kontrolle hat – selbst inmitten größter Kämpfe und Schmerzen – und obwohl sein Friede und seine Gegenwart denen zur Verfügung stehen, die sich völlig auf ihn verlassen, versuchen wir zu oft, Trost in den anklagenden Worten „Warum ich?“ zu finden.

Wie oft haben Sie sich an dieses bittere Klagelied geklammert und gehofft, daraus genug Kraft zu schöpfen,

um Ihr Herz vor weiteren Gefahren und Schäden zu schützen?

„Warum ist das Leben nur so hart?“

„Warum müssen Menschen nur so kompliziert sein?“

„Warum muss gerade mir das passieren?“

„Warum kann mich keiner lieben, wie ich bin?“

„Warum antwortet Gott nicht auf meine Gebete?“

„Warum muss ich alleine leben?“

„Warum hören die Probleme nicht einfach einmal auf?“

„Warum hat die Bibel mir nicht mehr so viel zu sagen?“

„Warum muss ich das jetzt so akzeptieren?“

„Warum ich?“

Wir fühlen uns betrogen. Wir fühlen uns vernachlässigt. Wir fühlen uns minderwertig ... missbraucht ... nicht wertgeschätzt. Wir fühlen uns wie in einem Strudel, drehen uns im Kreis, werden mit jeder Welle des Selbstmitleids immer weiter nach unten in unsere Schwierigkeiten gezogen.

Weg von Gott.

Undankbar.

„Jeder sagt mir immer wieder, ich solle die Ohren steifhalten. Die schwierigen Zeiten würden vorbeigehen. Aber sie dauern nun schon so lange und ich sehe immer noch kein Licht am Ende des Tunnels.“

„Nancy, Sie sagen mir, ich solle dankbar sein. Aber Sie haben auch noch nie in so einer Situation gesteckt wie ich. Wenn Sie wüssten, was ich durchmache, würden Sie so etwas nicht von mir verlangen.“

„Ich versuche, das Unvermeidliche zu akzeptieren. Ich arrangiere mich damit. Aber dafür dankbar sein?“

Meinen Sie etwa, das solle mir auch noch alles gefallen?“

Ich möchte Ihnen eins versichern: Wenn ich nur irgendwelche Floskeln über die Dankbarkeit zu sagen hätte, würde ich gar nicht erst versuchen, auf solche Aussagen mitten aus dem Leben zu antworten. Wenn unser Glaube nur in den Sonntagsgottesdienst oder in ein theologisches Lehrbuch passt, wäre es unfair von mir, Worte des Trostes an Menschen weiterzugeben, die ums Überleben kämpfen.

Aber echte, christuszentrierte Dankbarkeit aus Gnade passt in jede Lebenslage und sei sie auch noch so hoffnungslos und kompliziert. Sie gibt Hoffnung, auch dann, wenn alles trostlos zu sein scheint. Diese Dankbarkeit verwandelt bezwungene Kämpfer in siegreiche Eroberer.

Der größere Teil der Dankbarkeit

Es ist nicht etwa so, dass die Dankbarkeit in unserer Welt keine Rolle mehr spielen würde. Man braucht nur einmal an den Kartenständen in den Kaufhäusern vorbeizugehen. Dort findet man zahlreiche, mit Gänseblümchen verzierte und pastellfarbene Karten, die uns regelrecht dazu auffordern, „dankbare“ Gedanken zu haben. Sie sind inspirierend, und ich mag ihre Leichtigkeit und Ermutigung für Tage, die voller Herausforderungen stecken.

Jedoch scheinen mir diese Karten eher zu gemütlichen Kaffeekränzchen zu passen als zu den täglichen Kämpfen und Schwierigkeiten, die wir alle nur zu gut kennen.

Was ich sagen will ist: Bei Dankbarkeit geht es um mehr als nur um Narzissen und Hochglanzzeitschriften.

Dankbarkeit ist ein Lebensstil. Ein hart erkämpfter, von Gnade durchtränkter, biblischer Lebensstil. Obwohl eigentlich jeder Mensch Grund zur Dankbarkeit hätte – Gott hat schließlich seine Gnade für jeden zugänglich gemacht –, ist doch die echte herrliche und lebensverändernde Kraft der Dankbarkeit für diejenigen reserviert, die den Geber jeder guten Gabe kennen und akzeptieren und seine erlösende Gnade für sich in Anspruch nehmen.

Dankbarkeit ist ein Lebensstil. Ein hart erkämpfter, von Gnade durchtränkter, biblischer Lebensstil.

In diesem Buch geht es darum, zu entdecken, warum Dankbarkeit eine durch und durch christliche Eigenschaft ist. Und darum, wie das Leben trotz aller Höhen und Tiefen bleibende Freude bereithält.



Die Suche beginnt dort, wo auf den ersten Blick kein Grund zur Dankbarkeit erkennbar ist, nämlich an dem Punkt, an dem wir die Realität der menschlichen Rebellion begreifen ... und die der Hinrichtung eines unschuldigen Mannes.

Anmerkungen

- ¹ Mary Wilder Tileston, *Joy & Strength*, World Wide Publications, Minneapolis, 1986, 24. August.
- ² Mark Stryker, „Orchestra’s Thank-You Notes Strike a Chord with Donor“, *The Indianapolis Star*, 18. November 1999, A8.