

Dank – auch in schwierigen Zeiten

Dankbarkeit ist ein großes Wort. Oft verbinden wir damit die schönen Seiten des Lebens: einen gelungenen Tag, gute Nachrichten, Gesundheit, Familie, Freunde oder einen besonderen Anlass. Wir sagen „Danke“, wenn uns jemand hilft, uns beschenkt oder uns ein gutes Wort mit auf den Weg gibt. Dankbarkeit tut gut. Sie öffnet unseren Blick für das, was uns trägt und was unser Leben reich macht.



In der Bibel begegnet uns immer wieder der Aufruf zum Dank. „Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich“, heißt es in Psalm 107. Dieser Satz klingt leicht, wenn alles gut läuft. Doch was ist, wenn Sorgen da sind? Wenn eine Krankheit das Leben verändert, wenn ein lieber Mensch fehlt, wenn die Zukunft ungewiss ist oder wenn Streit und Enttäuschung unser Herz belasten?

Dankbarkeit bedeutet dann nicht, Schwierigkeiten schönzureden. Dank heißt nicht, dass wir unsere Tränen verstecken oder so tun müssen, als sei alles in Ordnung. Gott erwartet von uns kein erzwungenes Lächeln. In den Psalmen finden wir Klage, Angst und Zweifel. Menschen schreien ihre Not zu Gott hinaus – und bleiben trotzdem mit ihm verbunden.

Vielleicht beginnt Dankbarkeit in schweren Zeiten ganz klein. Mit dem Atemzug, der uns geschenkt ist. Mit einem Menschen, der zuhört. Mit einer Tasse Kaffee, einem Sonnenstrahl, einem vertrauten Lied oder dem Mut, den nächsten Schritt zu gehen. Manchmal können wir nicht für die Situation danken. Aber wir können mitten in ihr nach Zeichen der Nähe Gottes suchen.

Jesus selbst hat gedankt – auch angesichts von Leid und Abschied. Im Dank liegt eine Kraft, die unser Herz verändert. Er nimmt uns die Probleme nicht immer sofort ab, aber er kann unseren Blick weiten. Neben dem Schweren wird auch das Gute sichtbar. Neben der Angst wächst vielleicht ein wenig Vertrauen. Neben der Einsamkeit entdecken wir eine Hand, die uns hält.

Dankbarkeit stellt sich nicht immer von selbst ein. Manchmal ist sie eine bewusste Entscheidung: Ich möchte nicht nur auf das schauen, was mir fehlt, sondern auch wahrnehmen, was mir geschenkt ist. Und wenn ich gerade nicht danken kann, wenn Schmerz, Sorge oder Enttäuschung zu groß sind, dann ist das in Ordnung. Gott hält auch mein Schweigen und meine Klage aus. Ich darf darauf vertrauen, dass andere für mich beten und danken, bis ich selbst wieder Worte finde.

Gott, wir danken dir für alles, was unser Leben trägt. Und wir bitten dich besonders für die schweren Zeiten: Schenke uns Kraft, Geduld und Menschen an unserer Seite. Lass uns deine Nähe spüren – heute und an jedem neuen Tag. Amen.

Lars Remmers, Geschäftsführer Diakonie Harlingerland