

DANKBARKEIT MACHT STARK

Predigt am Erntedankfest 2025

Liebe Schwestern und Brüder,

wir feiern heute also Erntedank. Haben wir Grund zum Danken? Ich habe es einfach einmal googelt: „Wie zufrieden sind Landwirte und Winzer mit der diesjährigen Ernte?“ Und das war die Antwort: *„Das Bild ist gemischt: in vielen Regionen zeigt die Ernte 2025 ordentliche bis gute Ergebnisse, aber die Zufriedenheit der Landwirte und Winzer ist gedämpft durch Kosten-, Preis- und Qualitätssorgen. Auf für Rheinland-Pfalz allgemein und insbesondere Rheinhessen ergibt sich aus aktuellen Quellen ein ziemlich ambivalentes Bild — mit durchaus positiven Ansätzen, aber mit starken Sorgenfaktoren.“* Haben wir also einen Grund zum Danken? Ja, aber...

Vermutlich würden viele von uns so ähnlich antworten – z.B.: «Im Prinzip habe ich, was ich brauche. Aber es ist alles so teuer geworden ... und wer weiß, wie das bei der unsicheren Weltlage noch weitergeht ...»

Und so begehen wir diesen Tag vielleicht mit eher gemischten Gefühlen. Vor allem ist mir dann nicht mehr zum Feiern zumute, wenn ich in andere Teile der Welt schaue: In weiten Landstrichen wurde die Ernte durch Überflutungen vernichtet; in anderen ist wegen lang anhaltender Dürre erst gar nichts gewachsen. Dazu kommt das menschengemachte Elend wie z.B. in Gaza oder im Sudan. Da kann dann der Eindruck entstehen, dass wir mit unserem Erntedank sagen: «Danke, lieber Gott, dass es wenigstens uns noch gut geht!» Das wäre schon ziemlich sarkastisch. So meinen wir das natürlich nicht. Aber das Dilemma bleibt. Wie können wir damit umgehen?

Von „*durchaus positiven Ansätzen, aber mit starken Sorgenfaktoren*“ war eben im Blick auf die recht gute Ernte bei uns die Rede. Müssten wir uns aber nicht noch sehr viel mehr Sorgen machen angesichts der gerade beispielhaft beschriebenen Nöte in der Welt?

Und dann kommt Jesus im Evangelium¹ und ruft uns zu: „*Sorgt euch nicht...*!“ Wenn wir mal unterstellen, dass auch er das nicht sarkastisch gemeint hat, dann ist es aber doch zumindest ziemlich naiv. Auch zu biblischen Zeiten gab es schließlich bittere Armut und Hungersnöte. Und so schön die Vergleiche mit den Vögeln des Himmels und den Blumen auf dem Feld auch sein mögen – mit dem wirklichen Leben der Menschen damals wie heute haben sie, zumindest auf den ersten Blick, nicht viel zu tun. Wir leben schließlich nicht im Schlaraffenland, wo einem die gebratenen Tauben in den Mund fliegen.

Aber halt! Jesus liefert auch eine Begründung für die von ihm geforderte Sorglosigkeit: „*Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?*“ Das ist wohl eine rhetorische Frage, denn die Antwort ist klar: Niemand! «Aber man muss doch für sich und andere sorgen!», werden Sie jetzt vielleicht einwenden. Ja, das sollen und das dürfen wir auch. Das will uns Jesus nicht verbieten. Er will uns sagen: Sorgen helfen nicht weiter. Sie ändern nichts zum Guten hin. Im Gegenteil: Sorgen nehmen uns die Kraft. Sie können uns psychisch so sehr belasten, dass wir wie gelähmt sind und dann gerade nicht mehr für uns oder andere sorgen können. Wenn wir gut mit den Herausforderungen und Problemen unseres Lebens und dieser Welt umgehen wollen, brauchen wir keine Sorgen, sondern – um es auf neudeutsch zu sagen – dann brauchen wir Resilienz.

Damit gemeint ist eine psychische Stärke, die uns hilft, auch in schweren Zeiten handlungsfähig und zuversichtlich zu bleiben. Mit anderen Worten: Es ist die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten, Stress oder Rückschlägen so umzugehen, dass man sich davon nicht dauerhaft unterkriegen lässt.

Und jetzt kommt – vielleicht etwas überraschend – wieder die Dankbarkeit ins Spiel.

Dankbarkeit und Resilienz stehen nämlich in einem engen Zusammenhang: Dankbarkeit stärkt auf vielfältige Weise die psychische Widerstandsfähigkeit. Das beginnt damit, dass sie die Aufmerksamkeit umlenkt: Statt sie vor allem auf Probleme und Defizite zu richten, fördert Dankbarkeit die Wahrnehmung von Ressourcen und positiven Aspekten des Lebens.

¹ Mt 6,25-33

Wer das Gute sieht, auch wenn es klein ist, entlastet sein Denken und entgeht so dem Kreislauf des Grübelns.

Dazu kommt, dass Dankbarkeit positive Gefühle weckt – Freude, Verbundenheit, Hoffnung z.B. Diese Gefühle wirken wie ein emotionales Gegengewicht zum Stress. Sie erweitern den inneren Handlungsspielraum und eröffnen neue Möglichkeiten, kreative Lösungen zu finden, anstatt sich von Schwierigkeiten blockieren zu lassen.

Ein weiterer wichtiger Gesichtspunkt ist der soziale Aspekt. Dankbare Menschen empfinden und zeigen häufiger Wertschätzung und Zuwendung gegenüber anderen. Das stärkt und vertieft ihre Beziehungen. Stabile Beziehungen wiederum gehören zu den wirksamsten Schutzfaktoren gegen Belastungen und tragen entscheidend zur Resilienz bei.

Schließlich unterstützt Dankbarkeit auch das Erkennen von Zusammenhängen und Sinn. Selbst in schwierigen Phasen ermöglicht sie, auch das Positive im Negativen zu erkennen. So bietet etwa eine Notlage oder Krise die Chance, daran zu wachsen oder reifer zu werden. Damit wächst dann auch das Bewusstsein für die eigene innere Stärke.

So wird deutlich: Dankbarkeit ist weit mehr als Höflichkeit oder ein angenehmes Gefühl. Sie ist eine innere Haltung, die den Umgang mit Stress erleichtert, die Widerstandskraft gegen Krisen erhöht und damit eine zentrale Grundlage für Resilienz bildet. Kurzum: Sie bewahrt uns vor falschen und lähmenden Sorgen; sie zeigt uns Wege zu einem lebenswerten Leben – auch und gerade in schwierigen Zeiten.

Jetzt habe ich viel über Dankbarkeit gesprochen. Aber was ist damit eigentlich gemeint, wenn es um mehr geht als um ein höfliches «Dankeschön»?

Hier lohnt sich nun ein näherer Blick auf die Lesung.²

In der kommt das Wort „danken“ gar nicht vor. Die entscheidenden Aufforderungen heißen: Vergiss nicht! Denke nichts Falsches! Gedenke! Aber genau darum geht es ja, wie ein Blick ins Herkunftswörterbuch zeigt: Das Wort „danken“ leitet sich nämlich vom gleichen germanischen Wort „denken“ ab und bedeutet ursprünglich, „jemanden in Gedanken halten“ oder „sich an eine Wohltat erinnern“.

Sie kennen sicher die Redewendung: «Das werde ich dir nie vergessen.» Das kann negativ gemeint sein: «Nie werde ich vergessen, was du mir angetan hast. Nie werde ich dir das verzeihen.» Diese Deutung hilft nicht weiter. Es kann aber auch heißen: «Ich werde nie vergessen, was du Gutes für mich getan hast, wie sehr du mir geholfen hast. Und darum werde ich auch dich nicht vergessen, sondern immer wieder voll Dankbarkeit an dich denken.» Das ist eine der schönsten Formen der Dankbarkeit. Und das gilt nicht nur gegenüber anderen Personen. Wenn in diesem Jahr mein Urlaub verregnet ist, kann ich mich erinnern, wie schön es hier im letzten Jahr bei Sonnenschein war. Vielleicht finde ich dazu noch ein paar entsprechende Fotos auf meinem Handy. Wenn ich für diese guten Erfahrungen vom vergangene Jahr dankbar bin, ist die Stimmung gleich viel besser, als wenn ich mich nur über den Regen ärgere. Und das lässt sich auf viele andere Lebenssituationen anwenden.

Darum hat Jesus recht, wenn er uns ermahnt: «Bleibt nicht in euren Sorgen gefangen, sondern schaut auch auf das Schöne, das euch diese Welt und euer Leben zu bieten hat. Erkennt darin die Spuren Gottes, der diese Welt erschaffen hat und erhalten will. Jede Blume auf dem Feld und jeder Vogel am Himmel kann und will euch an seine fürsorgende Liebe erinnern.»

Wenn wir so immer wieder dankbar „des Herrn gedenken“, können und werden wir die Kraft finden, mit den Enttäuschungen und Widrigkeiten in der Welt und in unserem Leben umzugehen. Es kann uns dazu ermutigen, auch und gerade in unserer unvollkommenen und an vielen Stellen heillosen Welt Gottes Reich zu suchen und zu finden. Denn mit den Augen der Dankbarkeit können wir Tag für Tag entdecken, dass seine neue Welt schon längst unter uns Gestalt annimmt.

Und wenn wir uns nicht mehr von unseren Sorgen beherrschen lassen, wird die Bereitschaft in uns wachsen, das, was wir haben, mit denen zu teilen, die unsere Hilfe brauchen.

Es lohnt sich also, dass wir gerade dann Erntedank feiern, wenn wir es mit gemischten Gefühlen tun. Denn: Dankbarkeit macht stark und zeigt uns Wege in eine bessere Welt.

© Walter Mückstein

² Dtn 8,7-18 in Auswahl