



*Judith  
Beständig*

Dankbarkeit  
einüben

**Weil sie Hoffnung und Freude in ihrem Leben vermisste,  
fasste JUDITH BESTÄNDIG einen Entschluss:  
Täglich aufzuschreiben, wofür sie dankbar ist.**

**I**ch kenne das nur zu gut – manchmal kommt mir die Hoffnung abhanden. Plötzlich scheint alles ausweglos oder sinnlos. Und mit der Hoffnung verliere ich meist auch die Freude und Unbeschwertheit in meinem Leben.

Genau in dieser Situation habe ich mich Ende letzten Jahres befunden. Die Pandemie, gesundheitliche Einschränkungen, Familiensituationen, der Wechsel in eine andere Kirche und berufliche Neuausrichtungen haben mir stark zugesetzt und mir meine Hoffnung und Freude geraubt. Aus einem inneren Impuls heraus habe ich mir zu Beginn des Jahres eine Aufgabe gestellt. Ganz nach dem Motto „Das Gras ist dort grüner, wo man es bewässert“ entschied ich mich, ein tägliches Dankbarkeitsjournal auf Instagram zu führen. Mein Ziel war es, mich durch das Training meines Dankbarkeitsmuskels neu auszurichten. Durch das tägliche Dokumentieren meiner

Dankbarkeit, erhoffte ich mir eine Veränderung in meinem Leben, hin zu einer positiveren Sichtweise.

#### IN DIE WEITE GEFÜHRT

Die schönste Veränderung, die durch mein Dankbarkeitstagebuch geschehen ist, hat nicht im Außen stattgefunden, sondern in mir selbst begonnen. Dankbarkeit war in meinem Herzen wie ein Schlüssel für eine Tür zu einem Raum, der mich in die Weite geführt hat. In den täglichen Momenten, in denen ich mir Gedanken machte, wofür ich dankbar bin, entstand Freiheit in meinen Gedanken. Ich wurde gnädiger mit mir selbst, mit anderen und mit unvorhergesehenen Situationen. Ich ging mit anderen Augen durch den Tag. Ich nehme seitdem viel mehr wahr und kann mich auch über Kleinigkeiten freuen, als wären sie bedeutende Dinge.



*„DANKBARKEIT  
WAR IN MEINEM  
HERZEN WIE EIN  
SCHLÜSSEL FÜR  
EINE TÜR ZU  
EINEM RAUM,  
DER MICH IN  
DIE WEITE  
GEFÜHRT HAT.“*

Ich wurde viel zufriedener. Die Jagd nach Highlights wurde weniger, denn ich entdeckte in meinem Alltag plötzlich jede Menge Highlights, die mir zuvor nie aufgefallen waren. Als ich neulich zum Beispiel völlig abgehetzt, erledigt und zu spät in einer Arztpraxis ankam, empfing mich die Angestellte dort herzlich und freundlich. Ihre Freundlichkeit tat mir so gut und berührte mich tief. So wurde mein normaler Arztbesuch im Alltag zum Highlight für mich.

#### ANKER IN GOTT

Wenn ich mir den Begriff Hoffnung in der Bibel ansehe, verstehe ich ihn als Beschreibung für eine in Gott gegründete Zukunft, in die ich voller Zuversicht und ohne Furcht schauen darf. Ich darf vertrauen, dass Gott meine Zukunft kennt und dass er gute Pläne mit mir hat, egal, wie meine Situation gerade aussieht. Hoffnung ist wie ein Anker, der in Gott festgemacht ist. Und um bei diesem Bild zu bleiben: Dankbarkeit ist für mich der Prozess des Anker auswerfens. Im Vertrauen darauf,

dass Gott mich sieht und mich liebt, entscheide ich mich, durch Dankbarkeit aktiv meine Hoffnung in Gott zu setzen.

Es ist erstaunlich, wie viel positive Energie man aus der Betrachtung des Lebens unter dem Aspekt der Dankbarkeit ziehen kann. Von der freundlichen medizinischen Fachangestellten, über den dringend benötigten Regen, bis hin zu Dankbarkeit für einen schönen Brettspielnachmittag mit der Familie – das alles zeigt mir, wie gesegnet ich bin. In Psalm 37,25 steht: „Ich habe nie den Gerechten verlassen gesehen, noch seinen Samen um Brot betteln.“ Und genau das erlebe ich in meinem Leben. Im dankbaren Zurückschauen darf ich erkennen, dass Gott mich nie verlassen hat! Und das gibt mir Hoffnung für meine Zukunft!

**Judith Beständig arbeitet als Verwaltungsangestellte und lebt mit ihrer Familie in Konstanz am Bodensee. Ihr Leben und ihre Gedanken, besonders zum Thema Dankbarkeit, teilt sie unter @judithbestaendig**