

## Was läuft bei uns in nächster Zeit?

### Mo. 16. - Fr. 20. Sept. Homecamp in der Lenzchile

Mo. 16.9. 8.30 Gebetstreffen bei Maria Ellenberger

Di. 17.9. 14.30 Senioren Bibelstunde

Mi. 18.9. 9.00 Kafi Chnopf

Sa. 21.9. 14.00 Ameisli und Jungschi

So. 22.9. 10.00 **"Jesus verändert die Welt!"**

Hueti, Müsli, Kids Treff, Preteens und Teens

## Behute dein Herz durch Dankbarkeit!

*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz! Denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben. **Achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben!** Spr. 4,23*

### Im hebräischen Denken ist das Herz der Ort des "Verstehens" und der "Entscheidungen!"

- "Der Hebräer denkt weitgehend mit dem Herzen!" (Rainer Albertz)  
*Salomon: "Darum bitte ich dich: Gib mir ein Herz, **das auf dich hört, damit ich dein Volk richtig führen und zwischen Recht und Unrecht unterscheiden kann.** 1. Könige 3,9*

### Womit ist unser Herz gefüllt? – Was prägt mein Denken und Handeln?

- **Unser Herz ist nicht leer! – Was muss raus?** -> Eidg. Dank-, Buss- und Bettag  
**Gier** (Ehre, Befriedigung, ...), **Bitterkeit** (Kränkungen, Neid, Unversöhnlichkeit, ...)
  - Busse bedeutet umdenken, sich eine neue Gesinnung schenken lassen. (Röm. 12,1)

#### Rückblick: Unser aktiver Umgang mit Bitterkeit!

- Wir reagieren enttäuscht, gekränkt, weil wir unseren eigenen Erwartungen nicht genügen, oder weil wir meinen, zu wenig Ehre für unsere Leistung zu kriegen.
- Verbitterte glauben oft, die Andern sind schuld und dabei sind wir nur im Stolz gekränkt, oder neidisch!
- Verbitterte glauben oft, das Umfeld müsste sich ändern, nicht sie sich selbst!
- **Wir müssen denen, die uns in die Quere kommen nicht vergeben, sondern unsere Fehlziele verstehen und Umdenken eintainieren.** (Röm. 12,2)

- **Unser Herz ist nie leer! – Womit fülle ich es?**

- **Dankbarkeit!** -> Eidg. Dank-, Buss- und Bettag
- **Dem Heiligen Geist! – Erfüllt vom Heiligen Geist leben!** (So. 29. Sept.)

### Medizinische Erkenntnis: Dankbarkeit bewirkt Wohlbefinden!

- Dankbarkeit fördert die Freisetzung des Gluckhormons "Dopamin". Dieses fördert in uns das Empfangen von Freude, Zuversicht und Glück.

- Wir sind besser gelaunt / optimistischer / energievoller / liebevoller / entspannter / für die Mitmenschen attraktiver ...
- Dankbare Menschen leben länger!

## Dankbarkeit und unser "ja, aber"!

- Unsere Überlebensstrategien sind ausgerichtet auf "Mangel":  
"Was fehlt mir noch?" / "Was könnte ich verlieren?" / "Ob dies wohl reicht?"

## Gottes Antwort auf unseren Mangel (Verletzlichkeit, ...): Genüge haben.

*Jesus: "Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben. Joh. 10,10  
Lasst euch genügen an dem, was da ist. Denn Gott hat gesagt: "Ich will dich nicht verlassen und nicht von dir weichen." Hebräer 13,5*

## Was Gott von uns erwartet:

- Unsere Bedürftigkeit anerkennen: **"Ich brauche dich!"**
  - Dankbarkeit, Gott den Dank, die Ehre geben: **"Du bist mein Herr!"**  
**Dankbarkeit ist kein Gefühl, das ist deine trainierte Entscheidung und Einstellung.**  
*Denn obwohl sie von Gott wussten, haben sie ihn nicht als Gott gepriesen noch ihm gedankt. ... Darum hat Gott sie dahingegeben. Römer 1,21-24*

## Die meisten von uns müssen um ein dankbares Herz immer wieder kämpfen und Strategien und Gewohnheiten entwickeln, um dankbar zu bleiben!

- In den Psalmen 9-mal: **"Ich will dir danken!"**  
*Der HERR ist meine Stärke und mein Schild; auf ihn traut mein Herz und mir ist geholfen. Nun ist mein Herz fröhlich, und ich will ihm danken. Psalm 28,7*

## Dankbarkeit täglich üben: "Ich bin froh und dankbar für: ..."

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was mir in Jesus geschenkt ist.</li> <li>▪ Familie, Ehe, Freunde, Beziehungen.</li> <li>▪ Meine äusseren Umstände.</li> <li>▪ Begabungen: Was mir gut gelingt.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Worüber ich mir keine Sorgen machen muss.</li> <li>▪ Was ich geniessen kann.</li> <li>▪ Was mein Leben positiv geprägt hat.</li> </ul> |
|--|---|

## Fragen für die Kleingruppen:

- Was hat die Predigt bei dir ausgelöst?
- **Hauptteil: Dafür bin ich dankbar!** (Nehmt euch dazu genügend Zeit)
  1. Was macht dich am meisten dankbar, wenn du daran denkst, was dir durch Jesus geschenkt ist?
  2. Was macht dich am meisten dankbar, wenn du deine Lebenssituation betrachtest?
  3. Wie können wir Gott unseren Dank praktisch zeigen, nicht nur reden? (Röm. 12,1)
- **Lest miteinander Luk. 17,11-19**
  4. Was waren wohl die Begründungen der Neun?
  5. Was hatte der Samariter verstanden, was die Neun nicht begriffen hatten?
  6. Ihr Verhalten scheint uns so unverschämt, was hat die Geschichte mit uns zu tun?
- **Lest miteinander Luk. 7,36-50**
  7. Wie kann das Geschenk der Erlösung für uns lebendig bleiben, so dass es nicht selbstverständlich wird.
  8. In welche Gruppe gehöre ich: a) viel vergeben; b) wenig vergeben?