

### Danken macht froh

Was hilft Menschen, die Zumutungen, die das Leben für jeden bereithält, zu ertragen? Wie kommt es, dass manche an dem Unglück und Scheitern, das sie erfahren, verzweifeln, während andere, die nicht weniger Last zu tragen haben, ganz zufrieden mit ihrem Dasein sind? Die moderne Psychologie hat eine Antwort auf diese Frage: Dankbarkeit. Dankbarkeit einzuüben, sich regelmäßig bewusst zu machen, wofür man dankbar sein kann, ist eine gute Methode, ein Grundgefühl von Zufriedenheit und Zuversicht zu entwickeln. Dieses Grundgefühl macht es einem leichter, auch dann den Kopf nicht hängen zu lassen, wenn das Leben einmal nicht so rund läuft.

Die Bibel kennt eine Fülle von Texten, die genau diese Haltung zum Ausdruck bringen. Einer der schönsten ist vielleicht der Psalm 136, ein Danklied, das seinen ursprünglichen Ort möglicherweise im Gottesdienst im Tempel in Jerusalem hatte. Und klingt nicht der Psalm 104 wie eine Dankbarkeitsübung, die – regelmäßig gemacht – den Blick verändert und die Angst nimmt?

### Zum Lesen

Psalm 136; Psalm 104

### Zum Hintergrund

Dietrich Bonhoeffer, Die Psalmen. Das Gebetbuch der Bibel, DBW 5, Gütersloh 1993

