
DIE HEILKRAFT DER DANKBARKEIT

Präsident Russell M. Nelson

Präsident der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage

Als Arzt weiß ich, wie wertvoll eine gute Therapie ist. Darum, meine lieben Freunde, möchte ich uns zweierlei verschreiben, was uns die Heilkraft der Dankbarkeit erleben lässt.

In meinen 96 Lebensjahren habe ich eine Weltwirtschaftskrise erlebt, einen Weltkrieg, den Aufstieg von Terrorismus, Hunger und Armut in aller Welt. Ich habe auch die Anfänge der Raumfahrt, des Internets, Unmengen von medizinischen Entwicklungen und zahllose weitere Entdeckungen miterlebt, die mich sehr freuen.

Vor meinem Amt in der Kirche war ich Herz- und Thoraxchirurg und verbrachte viele Stunden im Operationssaal. Als Assistenzarzt war ich in einem Forschungsteam, das die erste Herz-Lungen-Maschine für Operationen am offenen Herzen entwickelte.¹ In den folgenden Jahren durfte ich hunderten Patienten das Leben retten, doch leider musste ich auch mit ansehen, wie andere trotz all meiner Bemühungen starben.

Dem Wissenschaftler und auch dem Mann des Glaubens in mir bereitet die aktuelle weltweite Pandemie große Sorge. Als Wissenschaftler erkenne ich die dringende Notwendigkeit, die Ausbreitung der Infektion zu verhindern. Meine Anerkennung gilt dem engagierten Einsatz des medizinischen Personals und ich trauere mit den vielen, deren Leben von COVID-19 auf den Kopf gestellt wurde.

Doch als Mann des Glaubens betrachte ich diese Pandemie als nur eines von vielen Leiden, die unsere Welt plagen, wie etwa Hass, Bürgerunruhen, Rassismus, Gewalt, Unehrlichkeit und ein Mangel an Anstand und Höflichkeit.

Fähige Wissenschaftler und Forscher arbeiten eifrig an der Entwicklung und Verteilung eines Impfstoffes gegen das Coronavirus. Doch es gibt weder Medikamente noch Operationen, mit denen man die vielen geistigen

Leiden und Übel heilen könnte.

Und doch gibt es ein Heilmittel – eines, das überraschen mag, da es unseren natürlichen Neigungen entgegensteht. Dennoch haben sowohl Wissenschaftler als auch Männer und Frauen des Glaubens die Wirkung bestätigt.

Ich spreche von der Heilkraft der *Dankbarkeit*.

In den Psalmen finden wir viele Stellen, in denen dazu angehalten wird, Dankbarkeit zu bekunden. Ich nenne nur drei Beispiele:

„Gut ist es, dem Herrn zu danken.“²

„Dankt dem Herrn, denn er ist gut.“³

„Lasst uns mit Dank seinem Angesicht nahen.“⁴

Jesus Christus hat oft seine Dankbarkeit zum Ausdruck gebracht. Ehe er Lazarus von den Toten auferweckte, ehe er auf wundersame Weise Brot und Fische vermehrte und ehe er beim Abschiedsmahl den Kelch weiterreichte, betete der Erretter und dankte Gott. Kein Wunder, dass der Apostel Paulus später schrieb: „Dankt für alles.“⁵

In meinen neuneinhalb Lebensjahrzehnten habe ich festgestellt, dass es viel besser ist, seine Segnungen *aufzuzählen*, als immer wieder von Problemen zu erzählen. Wie unsere Situation auch aussehen mag: Dankbarkeit für unsere Segnungen zu zeigen ist ein geistiges Medikament, das schnell wirkt und lange anhält.

Erspart Dankbarkeit uns Leid, Traurigkeit, Kummer oder Schmerz? Nein, aber sie beruhigt unsere Gefühle. Sie verschafft uns eine erweiterte Sicht auf den wahren Sinn des Lebens und Freude am Leben.

Vor fast sechzehn Jahren saß ich mit meiner Frau Dantzel beim Fernsehen händchenhaltend auf dem Sofa. Plötzlich brach sie zusammen. Obwohl ich ein Experte für genau das bin, was ihrem Leben ein Ende bereitete, konnte ich meine Frau nicht retten.

Dantzel und ich wurden mit neun Töchtern und einem Sohn gesegnet. Leider sind zwei meiner Töchter an Krebs erkrankt und verstorben. Kein Vater, keine Mutter ist bereit, ein Kind zu verlieren.

Doch trotz dieser und anderer schlimmen Erlebnisse bin ich unglaublich und ewig *dankbar* für so unsagbar vieles.

Ich bin Gott dankbar für die fast 60 Jahre, die Dantzel und ich zusammen

verbracht haben, für ein Leben voller Liebe, Freude und schöner Erinnerungen. Und ich danke ihm für meine Frau Wendy, die ich nach Dantzels Tod kennenlernte. Jetzt erfüllt sie mein Leben mit Freude.

Ich bin Gott dankbar für die Jahre, die ich mit meinen beiden verstorbenen Töchtern hatte. Mein Vaterherz schmilzt, wenn ich diese beiden Mädchen in den lieben Gesichtern ihrer Kinder und Enkelkinder wiedererkenne.

Wir alle können Dank sagen für die Schönheit der Erde und die Erhabenheit des Himmels, die uns die Größe der Ewigkeit erahnen lässt.

Wir können Dank sagen für das Geschenk des Lebens, für unseren erstaunlichen Körper und einen Verstand, der uns wachsen und lernen lässt.

Wir können Dank sagen für Kunst, Literatur und Musik, die unsere Seele laben.

Wir können Dank sagen für die Möglichkeit, umzukehren, neu anzufangen, etwas wiedergutzumachen und unseren Charakter zu bilden.

Wir können Dank sagen für unsere Familie, Freunde und andere liebe Menschen.

Wir können Dank sagen für die Gelegenheit, einander zu helfen, zu schätzen und zu dienen. Dies gibt dem Leben viel mehr Sinn.

Wir können sogar Dank sagen für unsere Schwierigkeiten, aus denen wir etwas lernen können, was wir anders nie erfahren hätten.

Vor allem können wir Gott Dank sagen, dem Vater unseres Geistes, durch den wir alle zu Brüdern und Schwestern werden – eine große, weltweite Familie.

Als Arzt weiß ich, wie wertvoll eine gute Therapie ist. Darum, meine lieben Freunde, möchte ich uns zweierlei verschreiben, was uns die Heilkraft der Dankbarkeit *erleben* lässt.

Erstens: Ich bitte Sie, die sozialen Netzwerke als Ihr persönliches *Dankbarkeitstagebuch* zu nutzen – und zwar nur die nächsten sieben Tage lang. Schreiben Sie jeden Tag, *wofür* Sie dankbar sind, für *wen* Sie dankbar sind und *warum* Sie dankbar sind. Überprüfen Sie, ob

Sie nach den sieben Tagen glücklicher sind und mehr Frieden spüren. Verwenden Sie die Hashtags #GiveThanks und #DankSagen. Wenn wir alle mitmachen, können wir die sozialen Netzwerke mit einer Welle der Dankbarkeit überfluten, die alle Enden der Erde erreicht. Vielleicht wird dadurch – zum Teil – die Verheißung erfüllt, die Gott dem Abraham gab, dass durch seine Nachkommen „alle Sippen der Erde Segen erlangen“ sollen.⁶

Zweitens: Bekunden wir gemeinsam im täglichen Gebet Gott unseren Dank. Jesus Christus lehrte seine Jünger, dass wir beim Beten zuerst Gott Dank sagen sollen und ihn dann um das bitten, was wir brauchen. Beten bringt Wunder zuwege.

In diesem Sinne möchte ich nun ein Gebet für die Welt und jeden ihrer Bewohner sprechen. Ich hoffe, dass Sie sich von dem Gebet inspiriert fühlen, dies auch zu tun: Schütten Sie Ihr Herz vor Dankbarkeit für die zahllosen Segnungen aus, die Gott Ihnen geschenkt hat, und bitten Sie ihn, unser Herz, unsere Familie, unsere Gesellschaft und die Welt als Ganzes zu heilen.

Unser Vater im Himmel, als Reisekameraden auf deinem Planeten Erde kommen wir demütig im Gebet zu dir. Wir danken dir für das Leben und alles, was uns am Leben hält. Wir danken dir für die Schönheit der Erde, für die Ordnung im Universum, die Planeten, Sterne und alles, was von ewiger Bedeutung ist. Wir danken dir für deine Gesetze, die uns schützen und anleiten. Wir danken dir für deine Barmherzigkeit und dass du uns liebst und über uns wachst. Wir danken dir für unsere Familie und andere liebe Menschen, die unser Leben mit Freude erfüllen.

Wir sind dankbar für alle, die daran arbeiten, die COVID-Pandemie zu beenden. Bitte segne sie mit Schutz und Inspiration. Mögest du uns helfen, dem Virus, das so viele deiner Kinder plagt, ein Ende zu bereiten.

Wir danken dir für die Führer der Länder und für all die anderen, die uns Mut machen wollen. Wir bitten dich um Befreiung von politischem Unfrieden. Mögest du uns mit einem heilenden Geist segnen, der uns trotz unserer Unterschiede vereint.

Mögest du uns auch helfen, von Selbstsucht, Unfreundlichkeit, Stolz und Vorurteilen jeder Art umzukehren, damit wir einander als Brüder und Schwestern – und als deine dankbaren Kinder – besser dienen und Liebe

erweisen können. Wir lieben dich, lieber Vater, und bitten um deinen Segen für uns im Namen deines geliebten Sohnes, Jesus Christus. Amen.

Vielen Dank fürs Zuhören. Möge Gott Sie und Ihre Lieben segnen!

ANMERKUNGEN

¹ In Minneapolis, Minnesota, März 1951

² Psalm 92:2

³ Psalm 136:1

⁴ Psalm 95:2

⁵ 1 Thessalonicher 5:18

⁶ Genesis 12:3

