

Handout für die DNA-Gruppen
in Bezug auf die Predigt: „Das Gebot der Dankbarkeit, Teil I: Wertschätzung“
(01.03.2020)

1. Gemeinsame Lektüre

Lukas 17,11-19

1. Thessalonicher 5,12-18 (mit besonderer Betonung auf Verse 12-13 und 16-18)

2. Dankbarkeit und Wertschätzung

Dankbarkeit

In der Predigt habe ich mein Verständnis von Dankbarkeit (als Bedingung des echten Danksagens) mit euch geteilt. Ich verstehe Dankbarkeit als einen *dreistufigen geistigen Prozess der Reflexion und des Nachdenkens*:

- a. Erkennen – ... den Wert des Segens, das Gute am Segen
- b. Anerkennen – ... dass, die Ursprungsquelle des Segens außerhalb meiner Selbst liegt (zumindest teilweise) => es handelt sich um ein Geschenk, um Gnade!
- c. Wertschätzen – die Freude bzw. das Glück, das man durch das Bewusstsein erlebt, etwas Gutes und Wertvolles empfangen zu haben, für das man selbst nicht gearbeitet hat oder überhaupt verdient

Wertschätzung

Ich habe ebenfalls mein Verständnis von Wertschätzung (als geistige Haltung) mit euch geteilt. Ich verstehe Wertschätzung grundsätzlich als *das freudige Nachdenken, in dem wir bei den positiven Eigenschaften und Auswirkungen eines Menschen, einer Sache oder einer Begebenheit achtsam verweilen und dabei sowohl eine Energiesteigerung als auch geistige Inspiration erleben*.

Wertschätzung und Dankbarkeit im Allgemeinen kann man bewusster und aktiver in Andacht und Gebet kultivieren (pflegen und fördern).

Die Gruppe kann diese „Definitionen“ mit den eigenen Erfahrungen/Meinungen vergleichen und eventuell ergänzen oder bzgl. des individuellen Verständnisses auch abändern.

3. Übung zur bewussteren und aktiveren Kultivierung von Wertschätzung und Dankbarkeit in Andacht und Gebet

Schreib bitte fünf bis sieben Ereignisse auf, die dich zu Dankbarkeit inspirieren. Es ist wichtig, dass du sie aufschreibst oder mündlich zum Ausdruck bringst (sie nur im Kopf zu denken ist nicht ausreichend!). In Zweiergruppen eignet sich, sich mit dem Gesprächspartner auszutauschen.

Wenn wir über einen Nutzen nachdenken, den ein anderer für uns bereitgestellt hat, sollten wir diesen in mehrere Komponenten zerlegen und über jedes Element nachdenken. Dies ist deshalb effektiv, weil dies eine größere Wertschätzung für die vom Wohltäter aufgewendeten Anstrengungen und den vielfältigen Nutzen, der in dem einen großen "allgemeinen" Nutzen steckt, hervorrufen wird - etwas, das eine übereilte und oberflächliche Anerkennung der Dankbarkeit übersehen könnte. (Zum Beispiel ist es weniger „dankbarkeitsanregend“, wenn ich einfach sage, dass ich meiner Frau dankbar bin, als wenn ich bewusst und absichtlich versuche, an die vielen Stunden harter Arbeit zu denken, in denen sie sich um unseren Haushalt gekümmert hat, damit ich die Sonntagspredigt abschließen und mich darauf vorbereiten konnte.)

4. Gebet

Dankgebet im Plenum für ein Dankbarkeit inspirierendes Ereignis – zerlegt in den verschiedenen Aspekten seines Nutzens.