

Sich freuen heisst:  
Ausschauen nach Gelegenheiten  
zur Dankbarkeit. Karl Barth

**Dankbarkeit - wie man dankbarer wird und bleibt!**

# Studie Dankbarkeit

10 Wochen lang Tagebuch notieren wofür un- / dankbar.  
Dankbarkeits-Probanden hatten messbar mehr ...

- Optimismus
- fühlten sich vital
- verspürten mehr Lebensfreude
- sie gingen seltener zum Arzt
- schliefen länger und besser
- Fitness war besser
- sie trieben mehr Sport
- die sozialen Bindungen hatten sich verstärkt
- grössere Motivation beim Erreichen wichtiger Ziele.
- Prävention von Angst- und Schutzfaktor vor Depressionen und Suchterkrankungen

# Kontext von 1. Mose 14



Dankbar werden = bemerken, wie Gott segnet

Gott segnet Abram mit:



# Text-Lesung 1. Mose 14

König Amrafel von Babel, König Arjoch von Ellasar, König Kedor-Laomer von Elam und König Tidal von Gojim führten Krieg gegen König Bera von Sodom, König Birscha von Gomorra, König Schinab von Adma, König Schemeber von Zebojim und gegen den König von Bela, dem heutigen Zoar. Die Könige von Sodom, Gomorra, Adma, Zebojim und Bela hatten ein Bündnis geschlossen und waren mit ihren Heeren ins Siddimtal gezogen, wo heute das Tote Meer ist. Zwölf Jahre lang waren sie König Kedor-Laomer untertan gewesen, aber im 13. Jahr lehnten sie sich gegen ihn auf. Ein Jahr später kamen Kedor-Laomer und die mit ihm verbündeten Könige an. Sie besiegten die Refäiter in Aschterot-Karnajim, die Susiter in Ham, die Emitter in der Ebene von Kirjatajim und die Horiter im Gebirge Seir bis nach El-Paran am Rande der Wüste. 1. Mose 14,1-6

# Text-Lesung 1. Mose 14

Dann wandten sie sich nach En-Mischpat, dem heutigen Kadesch, und verwüsteten das ganze Gebiet der Amalekiter und auch die Gegend von Hazon-Tamar, wo die Amoriter lebten. Daraufhin brach das Heer der Könige von Sodom, Gomorra, Adma, Zebojim und Bela, dem heutigen Zoar, auf und nahm im Siddimtal Aufstellung zum Kampf gegen König Kedor-Laomer von Elam, König Tidal von Gojim, König Amrafel von Babel und König Arjoch von Ellasar – vier Könige gegen fünf. Nun gab es jedoch in dem Tal viele Teergruben. Als das Heer der Könige von Sodom und Gomorra floh, fielen manche Krieger in die Teergruben, während der Rest in die Berge entkommen konnte. Daraufhin plünderten die Sieger die Reichtümer und Nahrungsmittelvorräte von Sodom und Gomorra und machten sich dann auf den Heimweg. 1. Mose 14,7-11

# Text-Lesung 1. Mose 14

Auch Lot – den Neffen Abrams, der in Sodom lebte – nahmen sie gefangen und erbeuteten seinen gesamten Besitz. Einer der Männer jedoch, die entkommen konnten, kam zu Abram dem Hebräer, der bei dem Eichenhain des Amoriters Mamre lagerte. Er berichtete ihm, was vorgefallen war. Mamre und seine Verwandten Eschkol und Aner waren mit Abram verbündet. Als Abram hörte, dass Lot gefangen genommen worden war, rief er alle kampferprobten Männer zusammen, die in seinem Lager geboren worden waren – 318 an der Zahl. Dann verfolgte er Kedor-Laomers Heer bis nach Dan. Dort teilte er seine Männer auf, griff in der Nacht an und besiegte Kedor-Laomers Heer. Abram jagte den Männern bis Hoba, das nördlich von Damaskus liegt, hinterher. Auf diese Weise eroberten Abram und seine Verbündeten alles zurück: die ganze Beute, Abrams Neffen Lot und dessen ganzen Besitz, alle Frauen und alle anderen Gefangenen. 1- Mose 14,12-16

# Text-Lesung 1. Mose 14

Als Abram von seinem Sieg über Kedar-Laomer und den mit ihm verbündeten Königen zurückkehrte, zog ihm der König von Sodom ins Schawetal, das ist das Königstal, entgegen. Melchisedek, der König von Salem und ein Priester des höchsten Gottes, brachte ihm Brot und Wein. Melchisedek segnete Abram mit dem folgenden Segen: »Gesegnet sei Abram durch den höchsten Gott, den Schöpfer des Himmels und der Erde. Und gepriesen sei der höchste Gott, der dir deine Feinde in die Hände gegeben hat.« Da gab Abram Melchisedek ein Zehntel von allem.

1. Mose 14,17-20



# Text-Lesung 1. Mose 14

Der König von Sodom sagte zu ihm: »Gib mir nur meine Leute zurück. Die restliche Beute darfst du behalten.« Abram entgegnete: »Ich erhebe meine Hand und schwöre bei dem HERRN, dem höchsten Gott, dem Schöpfer des Himmels und der Erde, dass ich nicht einmal einen Faden oder einen Schuhriemen von dem behalte, was dir gehört. Denn sonst könntest du sagen: ›Ich bin es, der Abram reich gemacht hat!‹ Nur was die jungen Männer bereits verzehrt haben, nehme ich von dir an. Doch gib meinen Verbündeten Aner, Eschkol und Mamre, die mit mir in den Kampf gezogen sind, ihren Teil der Beute.«

1. Mose 14,21-24

Dankbar werden = bemerken, wie Gott segnet

Gott segnet Abram mit:



# Dankbar werden = bemerken, wie Gott segnet

## Gott segnet Abram mit:

- Ruhe und Frieden in Kriegszeiten (V. 1-12)
- Verbündeten (V. 13)
- Besitz (V. 14)
- Sieg (V. 15)
- Retten seiner Nächsten (V. 16)
- Begegnung mit einem Priester (geistlichem Leiter V. 18)
- ganzheitlichem Frieden (mit Gott, Nächsten, sich inkl. Gesundheit V. 18)
- Brot und Wein (geistliche Gemeinschaft mit Jesus V. 18)
- Segen (V. 19)
- Lobpreis (V. 20)
- Sicht, dass nur Gott ihn reich macht / machen soll (V. 23)



**GIVE.  
THANKS.**

Dankbar werden = Gott bemerken

Manchmal sehen wir vor lauter Gaben den Geber nicht (mehr)!

***Das Beste ist Gott!***



# Dankbar werden = Gott bemerken

## **Gott lenkt durch den Priester die Aufmerksamkeit auf Jesus:**

- Melchisedeck = König der Gerechtigkeit (Hebräer 7,2)
  - König von Salem = König des Friedens (Hebräer 7,2)
  - Priester des höchsten Gottes
  - Brot und Wein (= Abendmahl)
  - Segen vom Schöpfer/ Besitzer des Himmels und der Erde
- Melchisedeck ist wie Jesus (keine Abstammung, kein Anfang / Ende des Lebens, Priester für immer = ohne Ein- + Absetzung)

A photograph showing a person's hands holding a white sign with the text "GIVE. THANKS." in bold, dark blue capital letters. The background is a blurred green outdoor setting.

**GIVE.  
THANKS.**

# Dankbar werden = Danke sagen

Wir anerkennen Gott, wenn wir Danke sagen:

- Gepriesen sei Gott (gut reden über ihn)
  - Den Zehnten von allem Gott geben
- Alles kommt von Gott, gehört Gott / Gott, nicht Geld dienen / zuerst + das Beste, nicht Reste / Gottes Ziele unterstützen (Reich + Gerechtigkeit) / gesegnet, um ein Segen zu sein / Geben → reich

A photograph showing a person's hands holding a white sign with the text "GIVE. THANKS." in bold, dark blue capital letters. The background is a blurred green field, suggesting an outdoor setting.

**GIVE.  
THANKS.**

# Dankbar werden = Danke sagen

Wir anerkennen Gott, wenn wir Danke sagen:

- Gepriesen sei Gott (gut reden über ihn)
- Den Zehnten von allem Gott geben

Jesus sagt: Weh euch, ihr Heuchler, die ihr den Zehnten gebt von Minze, Dill und Kümmel und lasst das Wichtigste im Gesetz beiseite, nämlich das Recht, die Barmherzigkeit und den Glauben!  
**Doch dies sollte man tun und jenes nicht lassen.** Matthäus 23,23

A photograph showing a person's hands holding a white sign with the text "GIVE. THANKS." in bold, dark blue capital letters. The background is a blurred green field, suggesting an outdoor setting.

**GIVE.  
THANKS.**

# Dankbar werden = Danke sagen

Wir anerkennen Gott, wenn wir Danke sagen:

- Gepriesen sei Gott (gut reden über ihn)
- Den Zehnten von allem Gott geben (in dein geistliches zuhause)

Ebenso hat der Herr angeordnet, dass diejenigen, die die gute Botschaft verkünden, von denen unterstützt werden sollen, die davon Nutzen haben. 1 Korinther 9,9-12 Wenn ihr Lehrer habt, die euch das Wort Gottes lehren, dann solltet ihr sie darin unterstützen, indem ihr sie bezahlt. Galater 6,6 s.a. 1 Tim 5,17-18

A photograph showing a person's hands holding a white sign with the text "GIVE. THANKS." in bold, dark blue capital letters. The background is a blurred green outdoor setting.

**GIVE.  
THANKS.**



Dankbar werden = geht nicht!

Herr, öffne uns die Augen für deinen Segen

Herr, öffne uns die Augen für Jesus

Herr, hilf uns zu investieren, was wir nicht behalten können



Dankbar werden = geht!

Eine Geschichte wie Gott hilft!



# Dankbar werden

Das Abendmahl = Gemeinschaft mit Gott, gesegnet werden  
Stehst du dazu? Gott ist mein König und ich gehöre hier dazu!

