

REDE MITENAND

DankSager



*Zeit als Team
Danke zu
sagen*

#ichdankejetzt



Schweizerisches
Weisses Kreuz

Liebe Freunde des SWK

Die Kraft des Danksagens

«Wie konnten wir nur so doof sein!?», dachte ich mir. Mein Freund und ich hatten uns eigentlich dazu entschieden, einen «Roadtrip» durch den Südosten Europas zu machen. Mitten auf der Strecke von Budapest nach Sofia entschieden wir uns spontan dazu, am nächsten Bahnhof auszusteigen und dann zu schauen, wie wir irgendwie zurück in die Schweiz finden würden. Nach einer ersten Übernachtung irgendwo im Nirgendwo waren wir es langsam leid zu laufen. Mit dem Trampen funktionierte es irgendwie nicht und unsere Gebete für ein anhaltendes Fahrzeug schienen Gott wohl nicht zu erreichen.

Plötzlich kam mir der Gedanke: «Sag danke, statt zu bitten, dass jemand anhalten wird.». Gesagt getan: «Danke Gott, schenkst du uns jemanden, der anhalten und uns mitnehmen wird.» Keine fünf Minuten später fuhr ein Lastwagen rechts ran und nahm uns eine Wegstrecke mit. Fortan begleitete uns dieses «Gebet im Glauben» auf unserem Weg. So durften wir immer wieder erleben, wie uns genau am richtigen Ort, die richtigen Leute mitfahren liessen und wir so an Orte gelangten, die wir uns niemals ausgedacht hatten.

Indem wir als Menschen «Danke» sagen, drücken wir Wertschätzung aus für eine Sache, einen Umstand oder auch eine Person. Es dürfte kein Zufall sein, dass im Deutschen im Wort «Wertschätzung» die Komponenten «Wert» und «Schatz» zu finden sind. Denn genau zu dem wird ein Dankeschön in den Oh-



Foto: © Vitalalp / iStock

ren und hoffentlich auch Herzen der Empfangenden. Kaum wunderbar gibt es folglich im Volksmund den Satz: «Man kann nie oft genug danke sagen!».

Unsere aktuelle Spendenzeitschrift widmen wir vor der beginnenden Adventszeit speziell dem Thema «**DankSager**». Wir hoffen, Sie werden in dieser Ausgabe durch die unterschiedlichen Geschichten und Artikel inspiriert und vielleicht (neu) angesteckt, in Ihrem Umfeld (wieder) bewusst ein «**DankSager**» zu werden. Vielleicht sogar mit unserer extra dafür konzipierten «**DankSager-Aktion**»? **Mehr dazu auf Seite 11.**

Jonathan «Jonny» Eschmann,
Geschäftsführer
Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz



Inhalt

Editorial	2
Gastbeitrag	3
<i>Zwischen Demut und Dankbarkeit das richtige Mass finden</i>	
Chnöpflichichte	3
Impuls aus dem SWK	4
«Was sagt man ...?»	

DankSager	6
<i>Zeit als SWK-Team Danke zu sagen</i>	
Zweitmeinung	8
<i>Mit ChatGPT über den Tellerrand blicken</i>	
Mutmacher	10
<i>Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben</i>	
In eigener Sache	11
<i>Mach mit und sag «Danke»</i>	

Zwischen Demut und Dankbarkeit das richtige Mass finden

Wir leben im Zeitalter der Masslosigkeit. Doch was, wenn das rechte Mass nicht in Kontrolle, sondern in Dankbarkeit liegt? Markus Spieker lädt in diesem Gastbeitrag dazu ein, die Welt neu zu betrachten – und zu entdecken, was wir längst haben, aber selten bewusst würdigen.

Wir leben im Zeitalter der Masslosigkeit. Wir haben immer mehr. Aber wer viel hat, dem fehlt umso schmerzlicher, was er noch nicht hat oder was er verlieren könnte. «Man bedarf weit grösserer Tugenden, das Glück zu ertragen als das Unglück», seufzte ein intimer Kenner des französischen Königshofs, François de la Rochefoucauld (1613–1680).

Aber wie kommt man vom «too much» zum «darf's ein bisschen weniger sein»? Keine Frage: Wir müssen die Tugend der Mässigung neu entdecken. Eine Waage, die jeden Menschen individuell auf das richtige Mass einpendelt, gibt es leider nicht. Stattdessen müssen wir Kopfarbeit verrichten, uns selbst innerhalb der passenden Koordinaten verorten.

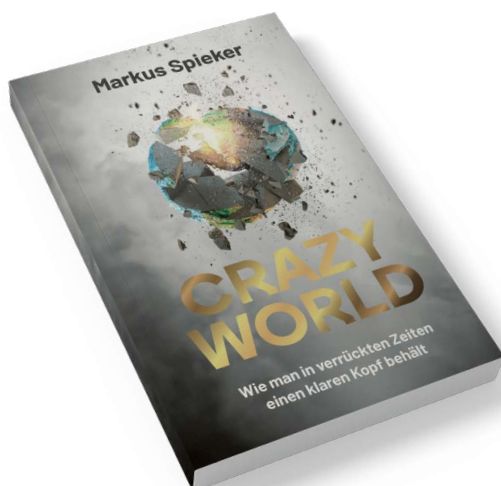
Wer von Gier und Angst, von Lust und Sorge ganz verkrampft ist, dem helfen mentale **Dehn-Übungen**, besser **D-Übungen**.

D wie Demut.

D wie Dankbarkeit.

Demütigend wirkt die lebenskluge Einsicht, dass nichts so wichtig ist, wie es scheint – eingeschlossen uns selbst. Lauter kleine Rädchen im gigantischen Getriebe. «Was machen wir nur ohne dich?», heisst es bei jeder Abschiedsfeier eines altgedienten Kollegen. Antwort: einfach so weiter.

Lesen Sie den vollständigen Gastbeitrag auf swk.swiss/blog



erschienen im Oktober
im Fontis-Verlag
www.fontis-shop.ch



Chnöpflichische

Dankbarkeit

Für diese «Chnöpflichische» kam eine Frage aus der Redaktion: Für was sind Kinder dankbar? Vielleicht für Dinge, die Erwachsene übersehen? Ich erlebe oft, dass Dankbarkeit die grosse Welt, in der sich die Kinder bewegen, plötzlich ganz klein werden lässt und sich auf das Allerwichtigste beschränkt.

Wenn der Polizist am Ende der Verkehrserziehung den Kindern ein Geschenk gibt, fragt er sie immer: «Was sagt man, wenn man etwas bekommt?» Das haben alle Kinder gelernt. Sie wissen, dass zu einem Wunsch ein Danke gehört. Auch wenn ich ihnen ihre Znüniäpfel zu Schwämmen und Rüebli zu Krokodilen schneide, höre ich meistens ein Danke.

Johanna, die dieses Jahr in den Kindergarten gestartet hat, kam zu mir und jammerte: «Sebastian hat mich geschupft! Und er hat nicht Entschuldigung gesagt!» In ihren Augen ist das Schupfen nicht so schlimm, aber dass er sich nicht entschuldigt, das geht überhaupt nicht. Als endlich die Entschuldigung kam, natürlich mit Handschütteln und Augenkontakt, sagt sie zufrieden: «Danke.» Und so ist in ihren Augen dieses Thema erledigt.

Als ich mit den Kindern eine philosophische Runde zum Thema Dankbarkeit machte, hörte ich folgende Aussagen: «Ich bin dankbar für meine Mama, sie ist so kuschelig.» Oder «Für Sand, ich spiele gerne dort.» Und «Für meinen Bruder, der hat mir gezeigt, wie man auf dem Arm furzt.» Aber sie erzählen auch Dinge, die man nicht unbedingt wissen will. Zum Beispiel: «Für den Leberfleck am Rücken von Papa. Der steht ab und mit dem spiele ich immer zum Einschlafen.» Oder wie Elias, der, während er auf seinem ziemlich grauen Kuschelhasen herumkaut, erzählt: «Für Hasi, der darf nie, nie, nie in die Waschmaschine!»



Foto © photo26 / istock

Sina Dummermuth,
Kindergartenlehrerin





Foto: © skynesher / istock

«Wie sagt man ...?»

Diese Frage hören Kinder meist von ihren Eltern, wenn sie etwas geschenkt bekommen haben. «Danke!» ist die korrekte Antwort. Doch ein freiwilliges Danke ist erfreulicher als ein auf Anweisung abgerungenes.

Bei unseren alltäglichen Kleinigkeiten ist es ähnlich: «Danke, dass Du einkaufen warst!», «Danke, dass Du gekocht; die Kinder ins Bett gebracht; das Bad geputzt; das unangenehme Telefonat erledigt; die Steuererklärung gemacht hast!» Sagen wir uns das gegenseitig im Alltag, so wie z. B. die Schwiizergoofe mit ihrem Song «Danke Mami»? Einmal im Jahr an Muttertag oder Valentinstag Dankbarkeit auszudrücken, ist etwas wenig.

Und dann ist da noch der Unterschied zwischen einem automatisierten «Danke», dass wir anerzogen, angelernt bei jeder Gelegenheit im Autopilotenmodus äussern und einem «Danke», das einzigartig, situationsbezogen, aufmerksam, kreativ und von Herzen kommt. Menschen erkennen beide Formen sehr intuitiv und mit feinen Antennen.

So wie Kinder bereits erkennen, ob wir kreative Meisterwerke von ihnen innerlich abwesend im Giesskannenprinzip ohne echte Anteilnahme loben, oder ob wir konkrete Teile wertschätzen, was nur geht, wenn man genau hingeschaut und sich mit ihnen beschäf-

tigt hat. Nebenbei bemerkt, in der Bibel hängen Lob und Dank eng zusammen: Im Hebräischen ist es das gleiche Wort. Dank bezieht sich jedoch mehr auf konkrete empfangene Wohltaten und Lob wird etwas umfassender verstanden.

Dank ausdrücken

Dank lässt sich auch auf verschiedene Arten ausdrücken: Individuelle Worte sind nur eine Form davon. Worte und Taten gehören zusammen. Kleine Gesten und Geschenke benötigen etwas mehr Investment und zeigen: «Ich habe mir Gedanken gemacht und bin bereit, auch etwas (zurück) zu geben.» Geschenkte Zeit – wie z. B. eine Verabredung oder ein Ausflug – zeigt dem anderen: «Ich bin dankbar für unsere Beziehung und darum ist mir gemeinsame Zeit mit dir wichtig!» Geschenkte Zeit kann sich auch in Hilfsbereitschaft zeigen: «Ich investiere meine Energie für dich, weil ich dankbar bin und ohne dass du mich darum bitten musst!» Manchmal genügt auch eine Berührung, eine Umarmung oder z. B. eine (Fuss- oder Rücken-) Massage, um dem anderen zu zeigen:

«Ich fühle mich dir nah und bin dankbar, dass es dich gibt.» So wie Menschen individuell sind, bevorzugen sie unterschiedliche Formen. Eine Mischung aus allem ist situations- und beziehungsangepasst, aber sicher nie verkehrt.

Zweiseitige Wirkung: für mich und dich!

Mittlerweile ist bekannt, dass **«DankSager»** besser (und länger) leben. Dankbarkeit ändert den Blickwinkel. Es ist eine Lebenseinstellung und -grundhaltung, die die Welt heller erscheinen lässt. Wer immer etwas Positives entdeckt, worüber er sich freuen und dankbar sein kann, empfindet weniger negativen Stress, lebt positiver und gelassener. In der Bibel heisst es sogar: «Sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles» (Epheser 5,20). Natürlich müssen wir für Schlechtes und Unglück nicht danken. Aber der Schlüssel liegt im: «Darüber hinaus». Statt wie hypnotisiert auf das Unglück oder nagende Unzufriedenheit zu starren, wird der Blick weit für den blauen Himmel, die zwitschernden Vögel, das freundliche Lächeln, die duftenden Rosen, den sanften Wind, den feinen Kaffee. «Allezeit» – immer findet sich am Rand des Weges eine Kleinigkeit, für die man Gott, den Menschen und dem Leben dankbar sein kann.

Der Blick auf diese Kleinigkeiten ist kein Ablenkungsmanöver oder Selbsttäuschung, wenn es sonst gerade nicht läuft. Es ist ein «Sowohl ..., als auch ...», ein «Trotzdem ...». «Es geht mir gerade nicht so gut, aber ich sehe trotzdem, wie schön die Blumen blühen!» Oder im DU: «Ich leide, aber ich bin trotzdem dankbar, dass Du bei mir bist!» Es ist der bleibende Respekt

vor dem Guten des Lebens und die Verantwortung dieses Leben im Blick auf das (noch) Mögliche wertschätzend und positiv zu gestalten. Eine Wahlfreiheit, die immer bleibt. Über allem steht zudem ein Gott, auf dessen Hilfe man harren darf und der uns am Ende des Weges mit offenen Armen aufnimmt. Grund genug, ein dankbares Herz in sich zu tragen.

In der Logotherapie wird Dankbarkeit im Trio mit Freude und Humor als Schlüssel für Zufriedenheit, Glück und Stärkung der Widerstandskraft gesehen. Dankbarkeit ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung!

Dieser Perspektivenwechsel, weg vom Tunnelblick im Unglück, hin zur Weite und zum Guten am Wegrand, bewirkt nicht nur im eigenen Herzen, dass es statt eintönig grau bunter wird, sondern zum anderen auch, dass man ein angenehmer, frohgemuter Zeitgenosse für seine Umwelt wird. «Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück.» heisst es. Wer anderen Wertschätzung entgegenbringt und aufmerksam das Gute und Positive an ihnen wahrnimmt und würdigt, gestaltet soziale Kontakte und Begegnungen erfreulicher. Im «Danke» für das Du rückt man ab von sich selbst und hin zum anderen – ein wichtiger Kitt für Beziehungen und diese wiederum ein wichtiger Halt in guten wie in schlechten Zeiten.

Darum: Sag's einfach – Tu's einfach – Danke!

Ulrike Weininger
Assistenz Bildungsangebote
Pädagogin M.A., Christliche Psychologie ICP,
Personal Coach SGD



■ ende

FACH-BLOG

swk.swiss/blog

Matthias Bischofberger
Sexualitätsstudie 2025





Dorothea Horvath: «Auf unsere SWK-Mitarbeiter kann ich mich verlassen. Ich danke allen verlässlichen Spendern. Auf Gott verlasse ich mich. Wer sich auf dich verlässt, ist nicht verlassen. Danke!»



Jonathan Eschmann: «Mich stimmt es immer wieder dankbar zu sehen, wie Gott uns als SWK versorgt. So erhielt ich kürzlich die Nachricht, dass das SWK 2026 ein Legat erhalten wird.»



Michael P. N. Sieber: «Merci für die vielen ehrenamtlichen Stunden, in denen die twogether-Mentoren auch 2025 wieder zahlreiche Pärchen per Kursmaterial aufs Heiraten vorbereitet haben!»



Christine Hefti-Schoch: «Ich bin dankbar, dass wir auf Einsatz jeweils so viele interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene antreffen, die uns zeigen, wie wertvoll unsere Arbeit ist.»



Abraham Amontchi: «„Ich bin dankbar, Teil eines Werks zu sein, das Hoffnung stiftet und in Gottes Händen wächst. Die Zukunft des SWK zeigt, was möglich ist, wenn Vertrauen trägt.“»



Eberhard Johannes Koll: «Ich bin dankbar für fünf Jahre SWK: Tätig zu sein in einem sinnvollen Job, umgeben von lieben Geschwistern, die immer wieder zusammenfinden und gemeinsam nach vorne schauen.»

*Zeit als
Dank
sag*



Ulrike Weininger: «Ich bin dankbar in unserer Zusammenarbeit für den wertschätzenden Umgang, die respektvolle Fehlerkultur, das unterstützende Miteinander, die Offenheit und Verbundenheit im Team.»



Matthias Bischofberger: «Ich bin dankbar an einer Studie mitgewirkt zu haben, die Ansätze bietet, die eigene Sexualität und Prägungen dahinter zu reflektieren und darüber in's Gespräch zu kommen.»



David Buri:
«Ich bin dankbar, unterwegs für die Liebe sein zu dürfen – in jedem Gespräch und jeder Begegnung.»



Markus Schenk: «Als Assistent des Geschäftsführers habe ich Einblick in die Spenden und danke herzlich für jeden Beitrag, mit dem Sie das SWK unterstützen und befähigen, seine Aufgaben zu erfüllen.»



Eva Wittwer: «Meinen Dank richte ich an Gott, unseren Schöpfer, der uns mit der Sexualität ein kostbares Geschenk gemacht hat. Danke auch dem SWK für die diesbezüglich hilfreiche Thematisierung.»



Burga Fillery: «Ich bin dankbar, dass ich meine kreativen Fähigkeiten für die wichtige aufklärende Arbeit des SWK einbringen kann. Ich wünsche dem SWK, dass es viele Menschen damit erreicht.»

**Team
Danke zu
sagen**

**Zeit jetzt Danke zu sagen mit
#ichdankejetzt**

(siehe Seite 11)



Foto: © eugenekeebler / istock

Mit ChatGPT über den Tellerrand blicken

Als «RedeMitenand»-Redaktionsteam haben wir erstmalig bei dem nachfolgenden Artikel ChatGPT bewusst eingesetzt. Eine Recherche über einen Redaktionsmitarbeiter zum Thema «Auswirkungen von Dankbarkeit» wäre aus Kapazitätsgründen aktuell sprengend. So haben wir diesen Versuch gestartet, um uns einen ersten Überblick mittels dieses Dienstes zu verschaffen.*

Klinische Studien zum Thema «Auswirkungen der Dankbarkeit»

ChatGPT: Es gibt eine Vielzahl von klinischen Studien, die sich mit den Auswirkungen von Dankbarkeit auf die psychische und physische Gesundheit befassen. Dankbarkeit wird oft als eine Form der positiven Psychologie betrachtet, die positive Emotionen und Wohlbefinden fördert. Hier sind einige der wichtigsten Ergebnisse und Studien, die sich mit diesem Thema beschäftigt haben:

1. Dankbarkeit und psychische Gesundheit

Eine der bekanntesten Studien zu diesem Thema wurde von **Emmons und McCullough (2003)** durchgeführt. Sie fanden heraus, dass Menschen, die regelmässig Dankbarkeit üben (z. B. durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs), eine höhere Lebenszufriedenheit und weniger depressive Symptome berichteten.

- **Studie:** Teilnehmer wurden gebeten, jede Woche fünf Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar sind. Diese Intervention führte zu einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, einer Verringerung der negativen Emotionen und einer Steigerung des Lebenssinns.
- **Ergebnisse:** Dankbarkeit förderte positive Emotionen und verringerte negative Stimmungen wie Angst und Traurigkeit.

2. Dankbarkeit und körperliche Gesundheit

In einer anderen Studie, ebenfalls von **Emmons und**

McCullough, wurde untersucht, wie Dankbarkeit das körperliche Wohlbefinden beeinflusst. Teilnehmer, die Dankbarkeit praktizierten, berichteten von weniger körperlichen Beschwerden und einem besseren allgemeinen Gesundheitszustand.

- **Studie:** Die Teilnehmer, die eine Dankbarkeitspraxis pflegten, berichteten über bessere Schlafqualität und weniger gesundheitliche Beschwerden als die Kontrollgruppe.
- **Ergebnisse:** Dankbarkeit konnte das subjektive Wohlbefinden steigern und körperliche Symptome wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen lindern.

3. Dankbarkeit und Beziehungen

Dankbarkeit hat auch positive Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen. Eine Studie von **Algoe et al. (2008)** zeigte, dass Menschen, die ihre Dankbarkeit in Beziehungen ausdrücken, stärkere und stabilere Bindungen haben.

- **Studie:** Paare, die regelmässig ihre Dankbarkeit füreinander zeigten, berichteten von einer höheren Beziehungszufriedenheit und besseren Beziehungsqualität.
- **Ergebnisse:** Dankbarkeit fördert ein positives soziales Umfeld und stärkt die emotionale Bindung zwischen Partnern.

4. Dankbarkeit als therapeutisches Werkzeug

Dankbarkeitstraining wird mittlerweile auch als therapeutisches Werkzeug verwendet, insbesondere bei der Behandlung von Depressionen und Angstzustän-

den. Ein Beispiel dafür ist das **«Gratitude-Based Intervention»-Programm**, das in verschiedenen klinischen Studien getestet wurde.

- **Studie:** In einer randomisierten kontrollierten Studie wurde ein 8-wöchiges Dankbarkeitstraining durchgeführt, bei dem die Teilnehmer lernten, ihre Dankbarkeit in verschiedenen Bereichen des Lebens zu kultivieren.
- **Ergebnisse:** Das Training führte zu einer signifikanten Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens und einer Verringerung der Symptome von Depression und Angst.

5. Neurobiologische Auswirkungen von Dankbarkeit

Eine interessante Studie, die die neurobiologischen Grundlagen von Dankbarkeit untersuchte, zeigte, dass das Erleben von Dankbarkeit aktiv bestimmte Gehirnregionen wie dem **ventralen Striatum** und den **medialen präfrontalen Kortex** aktiviert, die mit Belohnung und positiven Gefühlen assoziiert sind.

- **Studie:** In einer funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRI)-Studie wurden Teilnehmer gebeten, Dinge zu nennen, für die sie dankbar sind. Die Untersuchung zeigte eine erhöhte Aktivität in den genannten Gehirnregionen.
- **Ergebnisse:** Dankbarkeit scheint das Belohnungssystem im Gehirn zu aktivieren, was erklären könnte, warum das Erleben von Dankbarkeit positive Gefühle und ein höheres Wohlbefinden fördert.

6. Dankbarkeit bei chronischen Erkrankungen

Es gibt auch Studien, die sich mit der **Rolle von Dankbarkeit bei Menschen mit chronischen Erkrankungen** befassen. Eine Studie mit Krebspatienten zeigte, dass regelmässige Dankbarkeitspraxis die Lebensqualität und den Umgang mit der Krankheit verbessern kann.

- **Studie:** Krebspatienten, die an einem Dankbarkeitstraining teilnahmen, berichteten über weniger Symptome von Angst und Depression und eine verbesserte Lebensqualität.
- **Ergebnisse:** Dankbarkeit kann den Umgang mit schwerwiegenden Gesundheitsproblemen erleichtern und das emotionale Wohlbefinden während der Behandlung fördern.

Fazit aus Sicht von ChatGPT: Dankbarkeit hat positive Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Sie fördert das allgemeine Wohlbefinden, kann Symptome von Depression und Angst verringern und hilft, soziale Bindungen zu stärken. Dankbarkeit wird zunehmend als ein wertvolles Instrument in der klinischen Praxis und Therapie angesehen.

Und es schliesst ab mit: ChatGPT kann Fehler machen. Überprüfe wichtige Informationen.

Und das empfehlen wir Ihnen auch als Redaktionsteam. Lassen Sie die o.g. recherchierten Informationen auf Sie wirken, vielleicht decken sich darin Dinge, die Sie selbst so erlebt haben und bestätigen können.

Seien Sie dankbar – das lohnt sich in jedem Fall.

**Generell weisen wir in unserem Magazin «RedeMiteinander» darauf hin bzw. würden dieses kennzeichnen, sollten wir ChatGPT bei einem Artikel einsetzen.*

Redaktionelle Aufbereitung: Eberhard J. Koll

Eberhard Johannes Koll
Leiter Marketing und Kommunikation
Bachelor of Arts B.A., Werbe- u. Kommunikationswirt,
Online-Marketing Manager



ende

SWK-Angebote für Ihre Kirche

Für Eltern, Jugendverantwortliche, Frauen + Männer, Teens + Jugendliche:
Workshops • Referate • (Leiter-)Schulungen • moderierte Diskussionen

Unser Bildungsteam:



Matthias Bischofberger
Sexualpädagoge,
Fachperson sexuelle
Gesundheit (SGS)



Christine Hefti
Sexualpädagogin,
Primarlehrerin



David Buri
Sexualpädagoge,
Primarlehrer

Buchen Sie hier:



Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben

Bei gründlichem Nachdenken müssen wir uns eingestehen, dass uns auf dieser Erde alles geschenkt wird: Unser Leben (Psalm 139,13-16), unsere Gesundheit, unsere Begabungen und Fähigkeiten, unsere Angehörigen, Freunde, Bekannte, die Versorgung unserer leiblichen Bedürfnisse durch vieles, was Gott in seiner genialen Schöpfung für uns gedeihen lässt, die Schönheit und Vielfalt der Natur etc.

Man würde nicht fertig damit aufzuzählen, was Gott uns alles Gutes schenkt. Wir haben allen Grund, ihm von morgens bis abends zu danken!

Nun mag es sein, dass ich Schweres durchmachen muss und mir nicht zum Danken zumute ist. Was dann? In Apostelgeschichte 16,16-34 lesen wir: Paulus und Silas wurden brutal ausgepeitscht und ins Gefängnis gesteckt. Ihre Füße wurden in einen Holzblock gesperrt, was weitere unsäglich Schmerzen verursachte. Gegen Mitternacht priesen sie Gott laut mit Lobliedern. Hierauf erschütterte ein heftiges Erdbeben das Gefängnis, sodass alle Türen aufsprangen und die Ketten aller Gefangenen zerbrachen.

Dankbarkeit und Lobpreis öffnet den Himmel über uns und besitzt eine Sprengkraft, die innere und äussere Fesseln zu lösen vermag: Wunder geschehen! Wir können Gott in allen Lebenslagen DANKE SAGEN dafür, WER ER IST UND WAS ER FÜR UNS GETAN HAT: Er hat sich aus lauter Liebe zu uns auf grausamste Art ans Kreuz schlagen lassen, damit wir uns auch in den dunkelsten Stunden und schwierigsten Situationen unseres Lebens seiner heilenden Gegenwart, seiner Kraft, seines Trostes, seiner Ermutigung und seiner ewigen Liebe gewiss sein dürfen.

Psalm 50,23: «Wer mir seinen Dank zeigt, der bringt mir ein Opfer dar, das mich ehrt. So ebnet er den Weg, auf dem ich ihm Gottes Rettung zeige.» Wenn ich Gott danke sage, bringe ich zum Ausdruck, dass all das Gute in meinem Leben nicht mein eigener Verdienst, sondern Gottes Geschenk ist und ihm dafür die Ehre gebührt. Wenn ich Gott auch in schwierigen Lebenssituationen Danke sage, anerkenne ich ihn als Herr

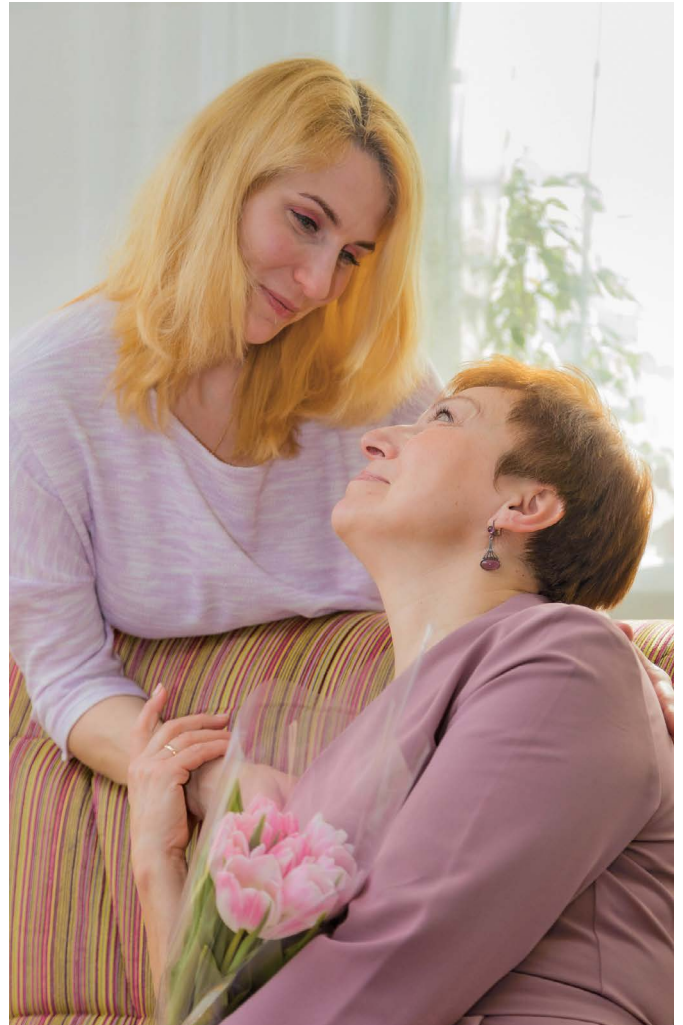


Foto © Yuriy Pozdnykov / iStock

und bringe mein Vertrauen gegenüber ihm zum Ausdruck, selbst wenn ich leiden muss und nicht verstehen kann, warum etwas geschieht. Dass Danksgiving als Opfer bezeichnet wird, meint ja, dass es uns etwas kosten und abfordern kann. Es handelt sich um eine Lebenshaltung, die unabhängig von unserer Befindlichkeit ist. Wir müssen uns dafür entscheiden, manchmal dazu überwinden.

Dankbarkeit besitzt aber eine grosse Verheissung: Entweder errettet Gott uns aus der Not und schafft uns einen Ausweg oder er trägt uns über die Not hinweg und hilft uns durch dick und dünn durch. Dankbarkeit führt zu Freude, vertreibt Angst und Trübsinn, bringt Licht und Heil in unser Leben, macht zufrieden und froh und ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben im Einklang mit dem Schöpfer.

Brigitte Hirzel
ehrenamtliche Mitarbeitende,
Redaktionsteam



Mach mit und sag «Danke»

Über Danken und dessen Auswirkungen usw. zu schreiben, ist eine Sache, es selbst zu praktizieren, eine andere. Manche Dinge kommen erst in Existenz, wenn man sie ausspricht bzw. auch tut.

Aus diesem Grunde haben wir Ihnen dieses Mal fünf «Danke»-Postkarten beigelegt, um Sie ein wenig anzustupsen und es Ihnen möglichst leicht zu machen, selbst zum «DankSager» zu werden.

Nutzen Sie diese Karten mit Ihren persönlichen Zeilen auf der Rückseite, um einer Person «Danke» zu sagen. Sie wissen schon, wem und warum das (endlich) mal dran ist ...

Witzig wäre (*nur als Option*), wenn Sie die «**Dankes**»-**Übergabe mit einem Selfie krönen** und mit **#ichdankejetzt** in Ihren favorisierten sozialen Medien posten würden – so zieht Ihre «**Danke-Story**» weitere Kreise und steckt vielleicht andere an, ebenfalls Dankbarkeit auszudrücken. Öffentlich posten, persönlich übergeben oder nachhaltig versenden – wie Sie möchten – nur **machen Sie bitte mit und sagen** – wie wir als SWK-Team – «**Danke**»!

PS: Falls Sie uns als Verein eventuell «Danke» sagen wollen, können Sie uns eine «Danke»-Postkarte schicken oder Danken in Form einer «Weihnachtsspende». Damit wir unsere Arbeit – auch die Realisierung dieses Magazins «RedeMiteinander» – so in dieser Form in 2026 fortführen können. Dann sagen wir einmal mehr «Danke»!

SPENDENKONTO

IBAN CH63 8080 8009 8267 3703 6
BIC RAIFCH22

Oder auf: www.swk.swiss/spenden



Eberhard Johannes Koll
Leiter Marketing und Kommunikation
Bachelor of Arts B.A., Werbe- u. Kommunikationswirt,
Online-Marketing Manager



#ichdankejetzt



Unterm Baum beginnt's ...

**gratis
Prämien**

... für kleine Entdecker.

FamilyFIPS – für Minis von 3 bis 7 Jahren.

KLÄX – für Kids von 7 bis 12 Jahren.



Die Stimmungsbande

– mit Kindern ihre Gefühle erkennen, benennen und besser verstehen.

... Glaubensimpulse für den Alltag.

Teensmag – stärkt Teens im Glauben und zeigt, wie wertvoll sie für Gott sind.



Stickerset – fünf attraktive Stickerbögen erinnern an Gottes Zusagen.

... mit einem Geschenk, das den Glauben wachsen lässt.

Magazine für Erwachsene – für Familienmenschen und Alltagshelden, für Tiefgänger und Bibelliebhaber.



Glauben Leben-Journal

bietet Raum für Gedanken und Gebete und lädt ein, Gott zu entdecken und das Gelesene zu vertiefen.

Scan
mich



Jetzt bestellen oder verschenken

www.bundes-verlag.net/weihnachten

In Verbindung bleiben



INFORMIERT BLEIBEN

Blieben Sie immer auf dem aktuellsten Stand, was beim SWK läuft. Zum Abo:
www.swk.swiss/newsletter



VERANSTALTUNGEN BESUCHEN

28. Februar 2026: Burgdorf – twogether Schulung

09. Mai 2026: SWK Mitgliederversammlung
www.swk.swiss/schulungen



MITGLIED WERDEN

Möchten Sie unsere Vereinsarbeit unterstützen? Wir freuen uns über Ihren Beitritt.
www.swk.swiss/mitgliedschaft



SPENDEN

Jetzt mit einer Spende tragfähige Beziehungen und einen positiven Umgang mit Sexualität ermöglichen.

IBAN CH63 8080 8009 8267 3703 6
BIC RAIFCH22

Oder auf: www.swk.swiss/spenden

IMPRESSUM

Herausgeber:

Verein Schweizerisches
Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

+41 62 767 60 00
www.swk.swiss
info@swk.swiss

Redaktion:

Eberhard J. Koll (Ltg.),
Jonathan Eschmann,
Ulrike Weininger,
Brigitte Hürzel,
Sina Dummermuth

Erscheint: 4 x jährlich

Auf Bildbankbildern dargestellte Personen stehen in keinem Zusammenhang mit den redaktionellen Inhalten.

Abo-Bestellung per Post:

Schweizerisches
Weisses Kreuz
Laurenzenvorstadt 85
CH-5000 Aarau

Abo-Bestellung per Web:

www.swk.swiss/shop

