



Ein Rucksack voll Dankbarkeit

„Herzlichen Glückwunsch und Gottes Segen!“ Wie oft ist mir dieser Wunsch auf Geburtstagspartys schon über die Lippen gekommen. Aber was bedeutet es eigentlich, wenn Gott uns *segnet*? In der hebräischen Sprache, in der ein Teil der Bibel ursprünglich geschrieben wurde, lautet das Wort für segnen *barach*. Wenn Beduinen ihre Kamele beladen wollen, dann geben sie ihnen zuerst den Befehl, sich hinzuknien. Das tun sie, indem sie „*Barach, barach!*“ rufen. Daraufhin knien sich die Kamele nieder und lassen sich ihr Reisegepäck auf den Rücken laden. *Barach*, segnen, bedeutet bildlich gesprochen also: Gott lädt uns Gutes auf! Keine beschwerliche Last, sondern eine leichte, die uns guttut – einen Segen eben!

Hast du schon mal einen Blick in deinen Segensrucksack geworfen? Ich wette, darin hat sich schon allerlei Gutes angesammelt, für das du Gott danken kannst! Dieses Buch soll dir dabei helfen, die Aufmerksamkeit auf die kleinen Dinge zu richten, die deinen Alltag bereichern – sie sozusagen wie durch ein Vergrößerungsglas wahrzunehmen.

„Ein dankbares Herz ist ein glückliches Herz“, lautet ein bekannter Spruch. Wenn wir täglich üben, das Gute zu sehen, wird das nicht nur unseren Blick auf die Dinge, sondern auch unsere Herzenshaltung verändern.

Jeden Tag mindestens drei Gründe finden, um dankbar zu sein – das ist die Idee dieses Buches. Zwischendurch bekommst du Tipps für kleine Dankbarkeitsübungen im Alltag. Mach dich auf den Weg, Segenssammlerin – du wirst entdecken: Es lohnt sich!

Deine Deborah Pulverich



Bunte Dankbarkeitsmomente

„Was sind denn das für Zettelchen?“, fragen viele Besucher, die zu uns kommen. Denn an unserer Glastür im Wohnzimmer kleben viele bunte Post-its. Auf jeden Zettel haben wir etwas geschrieben, wofür wir dankbar sind. Am Abend, wenn wir als Familie zusammensitzen, eilt unsere Kleinste los, um Zettel und Stifte für unsere „Dankeszeit“ zu holen. Dann darf jeder von uns aufschreiben, was an diesem Tag besonders gelungen ist, was uns Freude gemacht hat, wofür wir Gott dankbar sind. „Schule“ steht dort zu lesen, „Geburtstagsgeschenke“, „Saubere Wohnung“, „Opa“ oder „Leckeressens“. So viele Erinnerungen an besondere Ereignisse, besondere Menschen und besondere Momente haben wir schon gesammelt.

Wenn ich an unserer Glastür vorbeikomme, dann machen sie mich froh, diese schwungvollen, kritzelligen oder krakeligen Buchstaben, hinter denen so viele Geschichten stecken. Wie oft erleben wir solche Dankbarkeitsmomente, ohne ihnen genug Raum zu geben? Wie schnell ist das nächste Ereignis angesagt? Häufig konzentrieren wir uns in unseren Gedanken schon auf den nächsten Schritt.

Als die Israeliten nach ihrer Wüstenwanderung den Jordan überquert hatten, ohne nasse Füße zu bekommen, stellten sie Gedenksteine auf. Sie wollten, dass alle diesen Tag in Erinnerung behalten sollten (vgl. Josua 4,1-9). Auch wir brauchen solche Erinnerungen – immer wieder. Die Erinnerungen an einen Gott, der gut ist, der einen perfekten Plan hat, der uns versorgt und segnet. Josua hat damals zum Volk gesagt:

„Wenn eure Kinder später einmal fragen: ‚Was bedeuten euch diese Steine?‘, dann erzählt ihnen davon, was ihr erlebt habt“ (Josua 4,6-7). Wenn unsere Besucher uns fragen: „Was bedeuten denn diese Zettelchen?“, dann können wir ihnen sagen: „Das sind alles Dinge, für die wir Gott dankbar sind!“

DANKBARKEITSÜBUNG DES TAGES

Nimm dir am Abend fünf Minuten Zeit und schreibe auf kleine Zettel, wofür du heute dankbar bist. Klebe die Zettel an einen Ort, an dem du oft vorbeikommst – zum Beispiel über den Schreibtisch, an den Badezimmerspiegel oder an die Innenseite deiner Zimmertür.

Saskia Barthelme



Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Wer damit anfängt, *bewusst zu danken*,
dem fallen täglich mehr Gründe ein.

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3



Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3

Dafür bin ich heute dankbar:

1

2

3



Gott ist bei mir,

auch wenn ich ihn
nicht immer wahrnehme.
Ich will meine inneren Antennen
auf ihn ausrichten
und dankbar das annehmen,
was er mir schenkt.

Ellen Nieswiodek-Martin