

## Monatsimpulse Charisma 2008/2009

Die Zusammenstellungen bieten verschiedene Bausteine, die im Rahmen eines Haus-/Konventsgespräches ebenso Verwendung finden können wie bei Besinnungstagen / Exerzitien / liturgischen Feiern usw. Die jeweilige Gemeinschaft kann für sich entscheiden, welche(n) Baustein(e) sie für sich nutzen möchte.

\*\*\*\*\*

### Oktober: Staunen und Danken

Sr. Theresia Tettling  
Franziskanerinnen von der ewigen Anbetung/ Olpe

#### Symbol:



#### **Bild mit Äpfeln**

Nach Möglichkeit ist das Bild allen Anwesenden zugänglich zu machen bzw. zu zeigen.  
Dazu folgende Gedanken:

Herbstzeit. Erntezeit.

Hier liegen unzählige Äpfel auf dem Boden – rot, knackig, leuchtend.

Sie liegen auf einem Acker, den Stamm des Apfelbaumes kann man hinten im Bild erkennen.

Welch eine Fülle!

Ein Bild, das fasziniert und lockt, über das Feld zu gehen und die knackigen roten Äpfel einzusammeln.

Da steckt wohl in vielen von uns der Trieb der „Jäger und Sammler“: hingehen und nach Herzenslust aufsammeln, nach Hause mitnehmen, einen Vorrat für den Winter herrichten...

Ich lasse das Bild zunächst einmal still auf mich wirken und höre, was an Gedanken und Assoziationen in mir aufsteigt....

„Dann sprach Gott: Das Land lasse junges Grün wachsen, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, und von Bäumen, die auf der Erde Früchte bringen mit ihrem Samen darin. So geschah es. ... Gott sah, dass es gut war.“ Genesis 1, 11

„Es gibt keinen guten Baum, der schlechte Früchte hervorbringt, noch einen schlechten Baum, der gute Früchte hervorbringt. Jeden Baum erkennt man an seinen Früchten.“ Lukas 6, 43,f.

„Du deckst mir den Tisch, vor den Augen meiner Feinde. Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher.“ Psalm 23, 5

„Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt... Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Euch aber muss es zuerst um sein Reich und seine Gerechtigkeit gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ Matthäus 6, 25. 32f.

Gott schenkt uns das Leben. Alles, was darin wichtig ist, ist gratis. „Was hast du, das du nicht empfangen hast?“ 1 Kor 4,7

Gott schenkt in verschwenderischer Fülle. Das Ernten, Einsammeln müssen wir schon tun. Und auch: für Gerechtigkeit sorgen, dass alle leben können.

## Alttestamentliche Texte

Besonders in vielen Psalmen kommt das **Staunen** des Menschen über die Schöpfung und damit über Gott zum Ausdruck. Lesen Sie die unten stehenden Psalmen. An welchen Stellen kommt das Staunen besonders gut zum Ausdruck? Wozu wird der betende Mensch bewegt?

### Psalm 8

#### **Die Herrlichkeit des Schöpfers - die Würde des Menschen**

**1** [Für den Chorleiter. Nach dem Kelterlied. Ein Psalm Davids.]

**2** Herr, unser Herrscher, / wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde; / über den Himmel breitest du deine Hoheit aus.

**3** Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge schaffst du dir Lob, / deinen Gegnern zum Trotz; / deine Feinde und Widersacher müssen verstummen.

**4** Seh ich den Himmel, das Werk deiner Finger, / Mond und Sterne, die du befestigt:

**5** Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, / des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?

**6** Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, / hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.

**7** Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das Werk deiner Hände, / hast ihm alles zu Füßen gelegt:

**8** All die Schafe, Ziegen und Rinder / und auch die wilden Tiere,

**9** die Vögel des Himmels und die Fische im Meer, / alles, was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.

**10** Herr, unser Herrscher, / wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

### Psalm 104

#### **Ein Loblied auf den Schöpfer**

**1** Lobe den Herrn, meine Seele! / Herr, mein Gott, wie groß bist du! / Du bist mit Hoheit und Pracht bekleidet.

**2** Du hüllst dich in Licht wie in ein Kleid, / du spannst den Himmel aus wie ein Zelt.

**3** Du verankerst die Balken deiner Wohnung im Wasser. / Du nimmst dir die Wolken zum Wagen, / du fährst einher auf den Flügeln des Sturmes.

**4** Du machst dir die Winde zu Boten / und lodernde Feuer zu deinen Dienern.

**5** Du hast die Erde auf Pfeiler gegründet; / in alle Ewigkeit wird sie nicht wanken.

**6** Einst hat die Urflut sie bedeckt wie ein Kleid, / die Wasser standen über den Bergen.

**7** Sie wichen vor deinem Drohen zurück, / sie flohen vor der Stimme deines Donners.

**8** Da erhoben sich Berge und senkten sich Täler / an den Ort, den du für sie bestimmt hast.

9 Du hast den Wassern eine Grenze gesetzt, / die dürfen sie nicht überschreiten; / nie wieder sollen sie die Erde bedecken.

10 Du lässt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern, / sie eilen zwischen den Bergen dahin.

11 Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank, / die Wildesel stillen ihren Durst daraus.

12 An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels, / aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.

13 Du tränkst die Berge aus deinen Kammern, / aus deinen Wolken wird die Erde satt.

14 Du lässt Gras wachsen für das Vieh, / auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut, damit er Brot gewinnt von der Erde /

15 und Wein, der das Herz des Menschen erfreut, damit sein Gesicht von Öl erglänzt / und Brot das Menschenherz stärkt.

16 Die Bäume des Herrn trinken sich satt, / die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat.

17 In ihnen bauen die Vögel ihr Nest, / auf den Zypressen nistet der Storch.

18 Die hohen Berge gehören dem Steinbock, / dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.

19 Du hast den Mond gemacht als Maß für die Zeiten, / die Sonne weiß, wann sie untergeht.

20 Du sendest Finsternis und es wird Nacht, / dann regen sich alle Tiere des Waldes.

21 Die jungen Löwen brüllen nach Beute, / sie verlangen von Gott ihre Nahrung.

22 Strahlt die Sonne dann auf, so schleichen sie heim / und lagern sich in ihren Verstecken.

23 Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk, / an seine Arbeit bis zum Abend.

24 Herr, wie zahlreich sind deine Werke! / Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, / die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

25 Da ist das Meer, so groß und weit, / darin ein Gewimmel ohne Zahl: kleine und große Tiere.

26 Dort ziehen die Schiffe dahin, / auch der Leviatan, den du geformt hast, um mit ihm zu spielen.

27 Sie alle warten auf dich, / dass du ihnen Speise gibst zur rechten Zeit.

28 Gibst du ihnen, dann sammeln sie ein; / öffnest du deine Hand, werden sie satt an Gutem.

29 Verbirgst du dein Gesicht, sind sie verstört; / nimmst du ihnen den Atem, so schwinden sie hin / und kehren zurück zum Staub der Erde.

30 Sendest du deinen Geist aus, so werden sie alle erschaffen / und du erneuerst das Antlitz der Erde.

31 Ewig währe die Herrlichkeit des Herrn; / der Herr freue sich seiner Werke.

32 Er blickt auf die Erde und sie erbebt; / er rührt die Berge an und sie rauchen.

33 Ich will dem Herrn singen, solange ich lebe, / will meinem Gott spielen, solange ich da bin.

34 Möge ihm mein Dichten gefallen. / Ich will mich freuen am Herrn.

35 Doch die Sünder sollen von der Erde verschwinden / und es sollen keine Frevler mehr da sein. / Lobe den Herrn, meine Seele! / Halleluja!

## Evangeliumstexte

### 1. Staunen

#### Matthäus 8, 23 – 27      Der Sturm auf dem See

**23** Er stieg in das Boot, und seine Jünger folgten ihm.

**24** Plötzlich brach auf dem See ein gewaltiger Sturm los, sodass das Boot von den Wellen überflutet wurde. Jesus aber schlief.

**25** Da traten die Jünger zu ihm und weckten ihn; sie riefen: Herr, rette uns, wir gehen zugrunde!

**26** Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst, ihr Kleingläubigen? Dann stand er auf, drohte den Winden und dem See und es trat völlige Stille ein.

**27** Die Leute aber staunten und sagten: Was ist das für ein Mensch, dass ihm sogar die Winde und der See gehorchen?

Impulsfragen:

Worüber Staunen die Jünger/ Leute?

Wie könnte die Geschichte weitergehen?

Was könnten die Jünger/ Leute als nächstes sagen?

#### Lukas 4, 16 – 24      Die Ablehnung Jesu in seiner Heimat

**16** So kam er auch nach Nazaret, wo er aufgewachsen war, und ging, wie gewohnt, am Sabbat in die Synagoge. Als er aufstand, um aus der Schrift vorzulesen, **17** reichte man ihm das Buch des Propheten Jesaja. Er schlug das Buch auf und fand die Stelle, wo es heißt:

**18** Der Geist des Herrn ruht auf mir; / denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, / damit ich den Armen eine gute Nachricht bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde / und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze

**19** und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.

**20** Dann schloss er das Buch, gab es dem Synagogendiener und setzte sich. Die Augen aller in der Synagoge waren auf ihn gerichtet. **21** Da begann er, ihnen darzulegen: Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt.

**22** Seine Rede fand bei allen Beifall; sie staunten darüber, wie begnadet er redete, und sagten: Ist das nicht der Sohn Josefs?

**23** Da entgegnete er ihnen: Sicher werdet ihr mir das Sprichwort vorhalten: Arzt, heile dich selbst! Wenn du in Kafarnaum so große Dinge getan hast, wie wir gehört haben, dann tu sie auch hier in deiner Heimat! **24** Und er setzte hinzu: Amen, das sage ich euch: Kein Prophet wird in seiner Heimat anerkannt.

**25** Wahrhaftig, das sage ich euch: In Israel gab es viele Witwen in den Tagen des Elija, als der Himmel für drei Jahre und sechs Monate verschlossen war und eine große Hungersnot über das ganze Land kam.

**26** Aber zu keiner von ihnen wurde Elija gesandt, nur zu einer Witwe in Sarepta bei Sidon.

**27** Und viele Aussätzige gab es in Israel zur Zeit des Propheten Elischa. Aber keiner von ihnen wurde geheilt, nur der Syrer Naaman.

**28** Als die Leute in der Synagoge das hörten, gerieten sie alle in Wut.

**29** Sie sprangen auf und trieben Jesus zur Stadt hinaus; sie brachten ihn an den Abhang des Berges, auf dem ihre Stadt erbaut war, und wollten ihn hinabstürzen.

**30** Er aber schritt mitten durch die Menge hindurch und ging weg.

Impulsfragen:

Worüber staunen die Menschen hier in dieser Geschichte?

Wie entwickelt sich die Situation in Nazaret weiter?

### Matthäus 15, 29 – 31 Die Heilung vieler Kranker

29 Jesus zog weiter und kam an den See von Galiläa. Er stieg auf einen Berg und setzte sich.

30 Da kamen viele Menschen und brachten Lahme, Krüppel, Blinde, Stumme und viele andere Kranke zu ihm; sie legten sie vor ihn hin, und er heilte sie.

31 Als die Menschen sahen, dass Stumme plötzlich redeten, Krüppel gesund wurden, Lahme gehen und Blinde sehen konnten, waren sie erstaunt und priesen den Gott Israels.

Impulsfragen:

Auch hier staunen die Menschen über Jesus – warum?

Was entwickelt sich hier aus dem Staunen?

Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich gestaunt habe.

Blieb es dabei oder hat mich mein Staunen in irgendeiner Weise dazu gebracht, mich zu positionieren?

## 2. Danken

### Lukas 17, 11-19 *Der dankbare Samariter*

11 Auf dem Weg nach Jerusalem zog Jesus durch das Grenzgebiet von Samarien und Galiläa.

12 Als er in ein Dorf hineingehen wollte, kamen ihm zehn Aussätzige entgegen. Sie blieben in der Ferne stehen

13 und riefen: Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns!

14 Als er sie sah, sagte er zu ihnen: Geht, zeigt euch den Priestern ! Und während sie zu den Priestern gingen, wurden sie rein.

15 Einer von ihnen aber kehrte um, als er sah, dass er geheilt war; und er lobte Gott mit lauter Stimme.

16 Er warf sich vor den Füßen Jesu zu Boden und dankte ihm. Dieser Mann war aus Samarien.

17 Da sagte Jesus: Es sind doch alle zehn rein geworden. Wo sind die übrigen neun?

18 Ist denn keiner umgekehrt, um Gott zu ehren, außer diesem Fremden?

19 Und er sagte zu ihm: Steh auf und geh! Dein Glaube hat dir geholfen.

Impulsfragen:

Was verändert sich für den einen Aussätzigen, der noch einmal umkehrt?

Was könnte in den anderen neun Aussätzigen vor sich gegangen sein?

## Weitere Texte

### **Deine Last hat mich stark gemacht**

Durch eine Oase ging ein finsterner Mann, Ben Sadok. Er war so gallig in seinem Charakter, dass er nichts Gesundes und Schönes sehen konnte, ohne es zu verderben.

Am Rande der Oase stand ein junger Palmenbaum in bestem Wachstum. Der stach dem finsternen Araber in die Augen. Da nahm er einen schweren Stein und legte ihn der Palme mitten in die Krone. Mit einem bösen Lachen ging er nach dieser Heldentat weiter.

Die junge Palme schüttelte und bog sich und versuchte, die Last abzuschütteln. Zu fest saß der Stein in ihrer Krone. Da krallte sich der junge Baum tiefer in den Boden und stemmte sich gegen die steinerne Last. Er senkte seine Wurzeln so tief, dass sie eine verborgene Wasserader der Oase erreichten und stemmte den Stein so hoch, dass die Krone über jeden Schatten hinausreichte. Wasser aus der Tiefe und Sonnenglut aus der Höhe machten eine königliche Palme aus dem jungen Baum.

Nach Jahren kam Ben Sadok wieder, um sich an dem Krüppelbaum zu erfreuen, den er verdorben. Er suchte vergebens. Da senkte die stolzeste Palme ihre Krone, zeigte den Stein und sagte:

„Ben Sadok, ich muss dir danken. Deine Last hat mich stark gemacht.“

Autor und Fundort unbekannt

Einsicht kommt, wenn wir es ernst nehmen, dass uns jeder Augenblick vor eine gegebene Wirklichkeit stellt. Ist sie aber gegeben, so ist sie auch Gabe. Als Gabe aber verlangt sie Dankbarkeit. Echte Dankbarkeit schaut jedoch nicht vornehmlich auf das Geschenk, um es gebührend zu würdigen, sondern sie schaut auf den Geber und bringt Vertrauen zum Ausdruck. Beherztes Vertrauen auf den Geber aller Gaben ist Glaube. Danken zu lernen, selbst wenn uns die Güte des Gebers nicht offenbar ist, heißt, den Weg zum Herzensfrieden finden. Denn nicht Glücklichein macht uns dankbar, sondern Dankbarsein macht uns glücklich.

David Steindl-Rast OSB

## Staunen und Danken bei Franziskus

Der Sonnengesang, das Loblied der Geschöpfe, ist wohl das bekannteste Werk von Franziskus. Er ist ein Loblied auf Gott zum Dank für seine Geschöpfe. Dass jemand in Lob und Dank einstimmt, das setzt voraus, dass derjenige zuvor wahrgenommen hat, was um ihn herum ist.

Viele Legenden und Geschichten über Franziskus verdeutlichen, wie sehr er die ganze geschaffene Welt aufmerksam und sicher auch staunend gesehen hat: Tiere – Hasen, Lämmer, Spinnen, den Wolf... - und Menschen. Erst das ermöglicht ihm, derart ekstatisch in ein Loblied auf Gott einzustimmen, so wie es nicht nur der Sonnengesang bezeugt, sondern auch andere seiner überlieferten Gebete.

Die Haltung des Franziskus ist eine Einladung, sich leidenschaftlich auf die Welt, die Schöpfung einzulassen, um darin Gott zu finden und mit den Geschöpfen in ein Loblied auf Gott einzustimmen.

Im Folgenden soll der Sonnengesang als das staunende Loblied des Franziskus vertieft angeschaut und meditiert werden.

- I. Höchster, allmächtiger, guter Herr,  
dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.  
Dir allein, Höchster, gebühren sie,  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.
- II. Gelobt seist du, mein Herr, mit allen deinen Geschöpfen,  
besonders dem Herrn Bruder Sonne,  
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.  
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:  
von dir, Höchster, ein Sinnbild.
- III. Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Mond und die Sterne.  
Am Himmel hast du sie geformt, klar und kostbar und schön.
- IV. Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Wind,  
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,  
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.
- V. Gelobt seist du, mein Herr, für Schwester Wasser.  
Sehr nützlich ist sie und demütig und kostbar und keusch.
- VI. Gelobt seist du, mein Herr, für Bruder Feuer,  
durch den du die Nacht erhellst.  
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.
- VII. Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester Mutter Erde,  
die uns erhält und lenkt  
und vielfältige Früchte hervorbringt mit bunten Blumen und Kräutern.
- VIII. Gelobt seist du, mein Herr, für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen  
und Krankheit ertragen und Not.  
Selig, die ausharren in Frieden,  
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.
- IX. Gelobt seist du, mein Herr, für unsere Schwester, den leiblichen Tod;  
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.  
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.  
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.
- X. Lobt und preist meinen Herrn  
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

### **Anregungen für die Auseinandersetzung mit dem Sonnengesang:**

1. Der Sonnengesang lädt zu kreativem Tun ein: ihn malen, tanzen, mit Ton modellieren, eine Fotomontage oder mit Bildern aus Zeitschriften eine Collage erstellen.
2. Jetzt im Herbst bietet sich die Möglichkeit an, entlang des Sonnengesangs einen Ernte- und/ oder Dankgottesdienst zu gestalten.



3. Es ist möglich, mit dem Sonnengesang durch die Woche zu gehen. Jeder Tag der Woche kann unter eine Strophe gestellt werden. Dabei können folgende Impulse und Vorschläge zu den einzelnen Strophen ergänzt und erweitert werden.

#### Sonntag: Sonnen- und Sternenstrophe

- Gott bewusst loben – allein und im Gottesdienst der Gemeinde,
- Einen Spaziergang machen und Licht und Wärme spüren,
- Sonnenaufgang und Sonnenuntergang betrachten,
- Für jemanden eine Kerze anzünden,
- Wer ist das Licht in meiner Finsternis?
- Einem anderen zu einem Lichtblick werden.

#### Montag: Wind- und Wetterstrophe

- Fünf Minuten bewusst atmen,
- Die Wolken beobachten,
- Wind und Wetter erleben, spüren,
- Luftverschmutzung vermeiden,
- Frischen Wind ins Haus bringen,
- Nicht sofort „in die Luft gehen“,
- Für jedes Wetter dankbar sein,
- Was „stinkt“ mir am meisten?

#### Dienstag: Wasserstrophe

- Sich morgens kalt waschen,
- Einen Tag ohne Wasser Auskommen;
- Den Tag über wahrnehmen, wie oft und wie viel Wasser ich brauche,
- Bei Regen spazieren gehen,
- An einer Quelle Wasser trinken,
- Ins Schwimmbad gehen und ins Wasser eintauchen und mich darin bewegen,
- Aus welcher Quelle lebe ich?
- Zur Erinnerung an die Taufe Weihwasser nehmen?

#### Mittwoch: Feuerstrophe

- Eine Kerze anzünden und das Licht betrachten,
- Heizung zurückdrehen und einen Pullover anziehen,
- Bewusst einmal Kälte spüren und aushalten,
- Spuren des Feuers im Alltag entdecken,
- Ein „heißes Eisen“ anpacken,
- Das Feuer als Symbol für Gott betrachten,
- Für wen oder was gehe ich durchs Feuer?

#### Donnerstag: Erdstrophe

- Am Morgen intensiv die frische Luft einatmen und barfuß über den Rasen gehen,
- Die Anzeichen für die Jahreszeit beobachten,
- Bewusst und langsam essen,
- Einen Tag lang fasten,
- Die Erde erleben, spüren, tasten,
- Im Garten arbeiten, etwas pflanzen; im Haus Blumen umtopfen,
- Die vielfältigen Früchte der Jahreszeit wahrnehmen,
- Den Satz überdenken: von der Erde bist du genommen, zur Erde kehrst du zurück,

- Die Umwelt schützen und die Natur sorgsam pflegen,
- Auf welchem Boden stehe ich?

Freitag: Friedensstrophe

- Bereit sein, zu verzeihen,
- Mühen und Schwierigkeiten bewusst hinnehmen,
- In Krankheit Geduld bewahren; einen Kranken besuchen,
- Das Kreuz eines Menschen sehen und tragen helfen,
- Den Kreuzweg Jesu gehen und betrachten,
- Beim Spaziergang Wegkreuze wahrnehmen,
- Sich in den Medien über aktuelle Konfliktherde und Friedensbemühungen informieren,
- Sich über den Wert eines Menschen klar werden,
- Die Vergebung Gottes dankbar annehmen,
- Kann ich beten: Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens?

Samstag: Todesstrophe

- Etwas, woran ich hänge, verschenken,
- Überdenken, wie ich reagiere, wenn mir etwas abgeht,
- An den eigenen Tod denken,
- Den Friedhof besuchen und für die Verstorbenen beten,
- Alte und Kranke besuchen und ihnen zuhören,
- Die Todesanzeigen in der Zeitung lesen und für die Toten beten,
- Wofür lebe ich?

## **Gedankenanstöße zum Thema: Staunen und Danken**

Das Schönste, was wir erleben können, ist das Geheimnisvolle. Es ist das Grundgefühl, das an der Wiege von wahrer Kunst und Wissenschaft steht. Wer es nicht kennt und sich nicht wundern, nicht mehr staunen kann, der ist sozusagen tot und sein Auge erloschen.

*Albert Einstein, Einstein sagt*

Stauen ist ein elementares Erleben eines Menschen, wer nicht mehr Staunen kann, dem fehlt etwas Wesentliches im Lebensvollzug, der ist sozusagen tot.

Stauen heißt: die Welt als Wunder sehen. Vor dem Staunen verliert die uns umgebende und begegnende Wirklichkeit ihre vordergründige Selbstverständlichkeit und offenbart ihren Geschenkcharakter. Erst dem staunenden Menschen kann in den Grenzerfahrungen von Leid und Glück die Frage nach Gott erscheinen. Mit ihm verbinden sich Ehrfurcht vor dem Leben und Dankbarkeit. Das Staunen begleitet den Weg der Religionen, des Glaubens.

Religion beginnt mit dem Staunen. Die Frage des Philosophen Martin Heidegger, warum überhaupt etwas ist und nicht einfach nichts, ist so einfach gestellt wie sie schwer zu beantworten ist. Denn in der Tat: es könnte ja auch nichts sein. Es müsste das alles nicht geben, das wir sehen und womit wir umgehen: Sonne und Bäume, Menschen und Tiere, Tage und Nächte, den Kreislauf und die Wiederkehr von Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Warum es das alles doch gibt, darauf antwortet auf den ersten Seiten der Bibel die Schöpfungsgeschichte. Das Staunen über die Welt sucht einen Adressaten, dem es danken kann. Die Schöpfung hat einen Schöpfer, der sie wunderbar macht. „Und es war sehr gut“ – so heißt es in immer neuen Ausrufen.

Und auch in vielen Psalmen kommt das Staunen über Gottes Werke immer wieder neu zum Ausdruck: „Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke. (Psalm 139, 14)

Die Rückseite des Staunens ist die Dankbarkeit. Dankbarkeit ist die Einsicht, dass das Wichtigste im Leben nicht von menschlicher Hand gemacht ist, sondern empfangen wird. Das Leben ist ein Geschenk.

Das Gefühl der Dankbarkeit ist, neben der Sehnsucht nach Heil und Gerechtigkeit, eines der religiösen Grundgefühle. Der religiöse Mensch ist der dankbare Mensch.

Aber Dankbarkeit ist kein spontanes Verhalten und kein Automatismus, sondern – wie auch der sprachliche Zusammenhang mit „denken“ zeigt – eine aus überlegender Wahrnehmung entstehende Tugend. Dankbarkeit setzt die Wahrnehmung der Gefährdung und Bewahrung des Lebens voraus und bedarf der Einübung.

## **Liturgische Texte**

### **Gott**

Du Schöpfer allen Lebens  
lehre mich staunen  
über die alltäglichen Wunder  
und fördere in mir das Entsetzen  
über den lieblosen Umgang mit aller Kreatur  
sei Du aus Liebe zum Leben  
die Widerstandskraft in mir.

### **Christus**

Du Quelle aller Beziehungen  
wecke in mir das Staunen  
über all die bestärkenden Begegnungen  
die erzählen wie Du jeden Menschen bewohnst  
und fördere in mir das Entsetzen  
über all die Gewalt  
die Menschen einander antun  
stehe Du aus Liebe zum Menschen  
auf in mir im Einsatz für die Menschenrechte

### **Heilender Geist**

berühre uns mit Deinem staunenden Blick  
der Kulturen zusammenführt  
und das Antlitz der Erde erneuert  
und fördere in mir das Entsetzen  
über all die Ausgrenzungen  
die uns vom Sinn des Lebens entfernen  
sei Du die verbindende Kraft in uns  
die zur phantasievollen Kreativität bewegt.

Pierre Stutz

## **Ich danke dir**

Wie viel Dankbarkeit  
spüre ich in mir!  
Wie ein unerwarteter Gast  
hat sie Besitz von mir genommen.  
Mein Gott, ich preise dich  
für die Gabe des dankbaren Herzens.  
Oft bin ich so verschlossen  
für die Freude an kleinen Dingen,  
so blind  
für die behutsamen Zeichen  
deiner Zuneigung.

Ich muss das Dunkle nicht hellsprechen,  
um mich zu freuen,  
es ist da,  
aber es bannt mir nicht mehr den Blick.  
Ich danke dir,  
ich danke dir so sehr  
für das Schöne in meinem Leben  
und erfahre, dass Dankbarkeit befreit.  
Sanft werde ich losgelöst von dem,  
was mich reich gemacht hat und erfüllt.  
Ich weiß nicht,  
ob ich es je wieder erleben darf,  
aber mein dankbares Herz  
will nichts an sich reißen,  
sich nicht in Erwartungen verirren,  
sondern wach sein für neuen,  
vielleicht ganz andren Reichtum.

    Noch vermag ich dir nicht zu danken  
    für das Leidvolle in meinem Leben,  
    denn ich bin noch sehr arm an Vertrauen,  
    aber manchmal ahne ich,  
    dass der Tag kommen wird,  
    dass ich dir für *alles* danken werde,  
    was mir widerfuhr.

Sabine Naegeli

## **Weg - Gebet**

Mit jedem Atemzug will ich dir danken für  
das Leben  
die Schöpfung  
die Begegnungen

Mit jedem Atemzug will ich mir bewusst werden  
wie das Wesentliche im Leben ein Geschenk ist  
meine Willenskraft  
mein Hoffnungsfaden

meine Liebe zu Tier und Mensch  
meine Entfaltungsmöglichkeiten

Mit jedem Atemzug will ich das Verbindende spüren  
mit allen Menschen guten Willens  
mit der Vielfalt aller lebensbejahenden Kulturen  
mit dir  
Gott du Quelle aller Beziehungen.

Pierre Stutz

### **Dank für alles**

Herr, Du bist groß und hoch zu loben; groß ist deine Macht, deine Weisheit ohne Ende. Und dich zu loben wagt der Mensch, ein winziger Teil deiner Schöpfung, der Mensch, der dem Tod verfallen ist, der weiß um seine Sünde und weiß, dass du dem Hoffärtigen widerstehst; und dennoch: Du selbst willst es so. Wir sollen dich loben aus fröhlichem Herzen; denn du hast uns auf dich hin geschaffen, und unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir. (Augustinus in seinen "Confessiones")

### **Dank für mein Leben**

Gott, Danke, dass ich lebe. Ich weiß: Selten denke ich daran, Dir zu danken. Ich lebe meist geDANKEN los, nehme es als selbstverständlich hin, dass ich atme, dass mein Herz schlägt, dass ich das Blau des Himmels sehe, den Duft von Heu riechen kann, dass ich Musik hören, dass ich mich bewegen, lachen und zärtlich sein kann. Gott, ich danke Dir für meinen Körper, für meine Hände und Füße und die Haut in der ich stecke. Ich danke dir dafür, dass ich Freude empfinden kann und dass ich Lust an diesem Leben habe. Danke.

### **Anregungen für Gespräch –persönliche Besinnung – kreatives Tun**

- Was ist Staunen für ein Wort? Was verbinde ich damit? Versuchen Sie einmal, Synonyme, also sinnverwandte Worte zu finden. Hilfreich kann die folgende Aufzählung sein, sich dem Wesen von Staunen anzunähern.

#### **bewundern**

vergöttern, zu Füßen liegen, gaffen, hochschauen, die Augen aufschlagen zu, lieben, ehren, aufschauen, huldigen, hoch achten, verherrlichen, aufsehen, anbeten, anhimmeln, schätzen, respektieren, bestaunen, emporsehen, verehren, hoch schätzen, verhimmeln, aufblicken, achten, anschwärmen

#### **erschrecken**

abschrecken, abbringen, einschüchtern, aufzucken, zucken, sich erhitzen, aus der Fassung bringen, sich entsetzen, zur Salzsäule erstarren, ängstigen, scheuchen, hochgehen, mutlos machen, zusammenfahren, grauen, in Schrecken versetzen, erstaunen, verängstigen, hindern, auffahren, deprimieren, hochschnellen, sich ärgern, in Angst versetzen, erstarren, schrecken, beängstigen, alarmieren, aufschrecken, zusammenzucken, sich aufregen, grausen, erleichen, hart werden, zurückschrecken, kühlen, hochfahren, entmutigen, in die Höhe fahren, entsetzen, in Panik versetzen, erkalten

#### **erstaunen**

verwirren, seltsam anmuten, umhauen, eigenartig anmuten, wundernehmen, in Erstaunen setzen, wundern, fassungslos sein, frappieren, erstaunt sein, blenden  
**erstaunt starren**

anstarren, neugierig blicken, spähen, glotzen, stieren, Glotzaugen machen, anstieren, neugierig dreinblicken, zusehen, anglotzen, Augen aufreißen, blicken, starren, begaffen

**in Erstaunen versetzen**

verblüfft sein, aus allen Wolken fallen, Staunen erregen, überraschen, bestürzen, nicht fassen können, verwundern, befremden, verblüffen, überrascht sein, verdutzen, sprachlos sein, verwundert sein, befremdend anmuten

**sich wundern**

anstaunen, sich verwundern, große Augen machen, bewundern, stutzen, perplex sein, erstaunlich finden

- Überlegen Sie einmal, mit welchen Menschen Sie zusammenleben oder in irgendeiner Weise in Kontakt sind.  
Welche von diesen Menschen würden Sie als dankbare Menschen bezeichnen?  
Was fällt ihnen bei diesen Menschen auf?  
Warum würden Sie diese Menschen als dankbar bezeichnen?  
Was möchten Sie von diesen Menschen gern lernen?
- Ich blicke auf meine Lebensgeschichte zurück, gehe die einzelnen Stationen und Abschnitte durch, erinnere mich, an Menschen, Begebenheiten... – und gestalte dann ein Blatt (A3) auf dem ich dem Ausdruck gebe. Es ist möglich zu zeichnen, mit verschiedenen Materialien zu kleben etc.  
Wofür bin ich dankbar?  
Was möchte ich am liebsten aus meinem Leben streichen? Wofür kann ich nicht dankbar sein, was kann ich nicht annehmen?  
Was muss wachsen, reifen, von mir integriert werden?
- Können Sie sich erinnern, wann haben Sie das letzte Mal gestaunt?  
Und worüber?  
Kann ich mir das wunderbar Erlebte und Bestaunte innerlich bewahren und während des Tages immer wieder einmal daran denken?
- Dankbarkeit hat mit Lebensfreude zu tun. Nur wenn sie aus der Freude am Dasein erwächst, ist das Herz mit dabei. Wer einen anderen lehren will, dankbar zu sein, muss ihm deshalb den Weg zur Lebensfreude weisen.  
Wie steht es um meine eigene Lebensfreude?  
Habe ich Freude am Leben? Wo spüre ich sie?
- Eine Anregung für das eigene Tun:  
Dorothee Sölle sagt in ihrem Büchlein „fliegen lernen“, sie habe sich dabei ertappt, in den letzten Jahren Gott so wenig gedankt und ihn kaum gelobt zu haben. Über ihren verschiedensten Aktivitäten schien die Dankbarkeit dahinzuschwinden. Es wurde ihr bewusst, welcher Verlust das war, und sie entschloss sich, von da an nicht zu Bett zugehen, ohne Gott erst für drei konkrete Dinge des vergangenen Tages zu danken. Der Benediktinermönch David Steindl-Rast schreibt in seinem Buch „Achtsamkeit des Herzens“ von sich:  
„Tag und Nacht wird uns mit jedem Augenblick Unzähliges geschenkt. Wir brauchen nur darauf zu achten, und Dankbarkeit wird uns beinahe überwältigen. Aber achten

wir darauf? Das ist die Frage. Und an diesem Punkt setzt Askese als planmäßige Übung ein. Seit Jahren schreibe ich zum Beispiel täglich in meinen Taschenkalender zumindest eine Sache, für die dankbar zu sein mir vorher noch nie in den Sinn kam. Meint vielleicht jemand, es ist schwer, jeden Tag einen neuen Grund zur Dankbarkeit zu finden? Es ist nicht schwer. Oft kommen mir vier oder fünf Gründe in den Sinn. Ich kann mir gar nicht vorstellen, wie alt ich werden müsste, um den Vorrat merklich zu vermindern.“