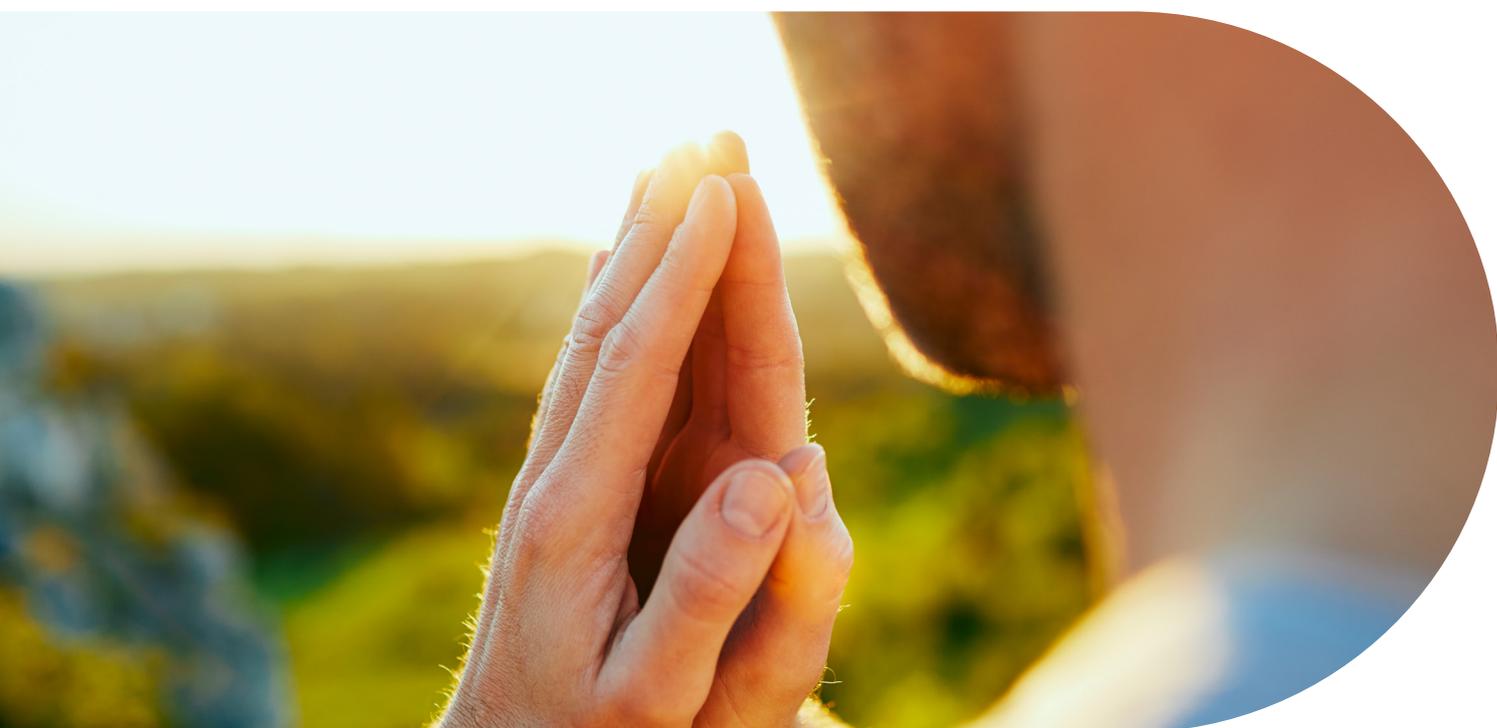




KATHOLISCHE  
KIRCHENGEMEINDE  
ST. MARIA SUSO

25.10 - 28.11



DANKEN

# Inhaltsverzeichnis

Vor dem Start	3
Danken tut gut	4
Augen- und Herzfenster	5
Perspektivenwechsel	6
What a wonderful world	7
Lieblingsmensch	8
Überraschen	9
Mitteilen	10
Für Junge Familien	11
Impressum	15

# Vor dem Start

„Danke“ gehört zu den ersten Worten, die wir lernen. Jeder hat als Kind gehört: „... wie sagt man da ....?“

Im Alltag benutzen wir „Danke“ oder „Gern geschehen“ oft wie eine Floskel, mit einem Automatismus, ohne die Reaktion des Gegenübers abzuwarten oder wirklich wahrzunehmen.

**Jedes Mal, wenn ich an euch denke, danke ich meinem Gott. Und immer, wenn ich ihn um etwas bitte, bete ich mit Freude für euch.**  
(*Philipper 1,3-4*)

Ein „Danke“ ist auch ein wahres Zauberwort. Ein „Danke“ öffnet Türen – zu unseren Mitmenschen, zu unserem Herzen. Es ist somit viel mehr als eine Floskel oder ein anerzogenes Wort der Höflichkeit. Es ist eine innere Haltung gegenüber dem Leben mit großer Bedeutung für das persönliche Erleben und für die Gemeinschaft. Dieses kleine Wort schafft Verbundenheit, Anerkennung, Wertschätzung und ist Balsam für die Seele.

Dankbarkeit führt auch zu einem Perspektivwechsel. Es wendet den Blick weg vom Negativen, vom Anspruchsdenken und von Gedankenlosigkeit.

Wer nachdenkt, wird einiges finden, wofür er oder sie dankbar sein kann. In der Vergangenheit, in der Gegenwart und auch im Nachvorn-Denken. Wer Dankbarkeit einübt, übt das Umdenken und das Neudenken ein. Dieses Einüben führt dazu, dass unser Leben eine andere Grundstimmung, Grundfarbe und Grundmelodie bekommt: Es wird positiv, zuversichtlich, hell und fröhlich. Der dankbare Mensch denkt mit dem Herzen, er nimmt täglich wahr, was ihm geschenkt wurde – durch Gott.

**Dankbarkeit bringt Sinn in unsere Vergangenheit, Frieden in unsere Gegenwart und Perspektive in unsere Zukunft.**  
(*Melody Beattie*)

Lass Dich mitnehmen – unterwegs mit „Danken“

# Danken tut gut

## **Danke**

ein kleines unscheinbares Wort  
lästig in der Kindheit: „... wie sagt man da...?“  
... und doch: ein Zauberwort

## **danken heißt**

den anderen anerkennen  
respektieren und wertschätzen  
es tut dem anderen gut  
und schafft Beziehung

## **danken heißt**

mir bewußt machen  
wie sehr ich auf andere angewiesen,  
im Nehmen und Geben  
mit ihnen verbunden bin

## **danken**

lenkt meinen Blick auf das Gute  
und erhellt das eigene Herz

## **dankbar sein!**

nichts selbstverständlich nehmen  
was mir geschenkt ist  
dass ich am Morgen aus dem Schlaf erwache  
dass ich atme  
dass ich den Himmel sehe  
den Duft der Blumen rieche  
den Frühlingswind auf meiner Haut spüre

## **dankbar sein**

für das Zuhause, in dem ich lebe  
für die Menschen, die mir zur Seite gestellt sind  
für Essen und Trinken und die Genüsse des All-  
tags

## **Dankbarkeit**

wendet mein Herz zu Gott  
und ich erlebe  
wie der Dank  
mich  
nach und nach  
verändert

*(Helga Melzer-Keller)*

**Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.**

*(Francis Bacon)*

**Danket dem HERRN; denn er ist freundlich, und seine Güte währet ewiglich.**

*1 Chronik 16,34*

# Augen- und Herzfenster

Lieber Mister Gott!

Fynn sagt, wenn man in einem Haus wohnt, wo die Scheiben ganz schmutzig sind, und guckt raus, dann meint man, die Welt draußen ist so schmutzig, dabei ist sie es gar nicht. Und wenn man von draußen reinguckt ins Haus, dann denkste, es ist innen ganz schmutzig, aber das stimmt auch nicht. Es sind immer nur die Fenster, die schmutzig sind.

Und Fynn sagt deshalb, nämlich, dass alle Menschen zwei verschiedene Arten von Fenstern haben:

- die Augenfenster, davon haben sie zwei, und
- das Herzfenster, davon hat jeder nur eins.

Die Augenfenster sind da, um rauszugucken, und das Herzfenster ist da, um nach innen reinzugucken.

Wenn man weint, sagt Fynn, dann ist das nicht nur wegen was Traurigem. Es ist auch dafür, dass man mal die Augenfenster putzen muss.

Wenn sie dann sauber geworden sind von den Tränen, kann man besser durchgucken, und dann ist die Welt wieder viel heller als vorher. Manchmal guck ich lieber durchs Herzfenster wie durch die Augenfenster. Weil draußen kenn

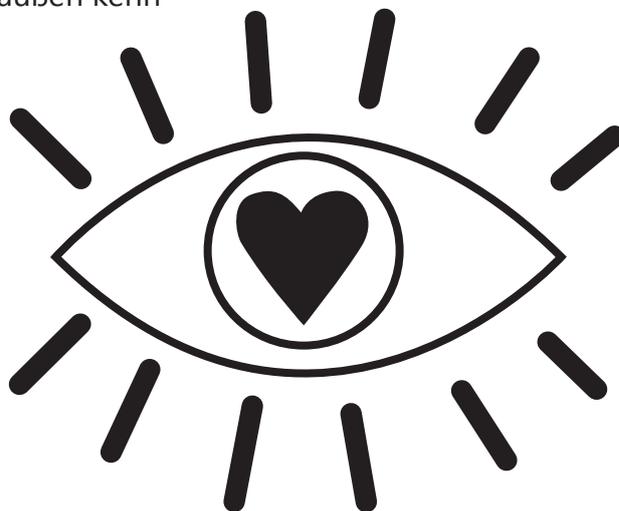
ich bald alles, was es zu sehen gibt. Aber wenn ich durchs Herzfenster nach innen reinguck, da sehe ich immer Neues. Bei mir auch. Denn von innen, sagt Fynn, kennt sich niemand so gut, wie er seinen Garten kennt oder die Leute von gegenüber. Und das ist, weil das Herzfenster aus anderem Glas ist. Nach draußen, durch die Augenfenster, siehste meistens klarer, findet Fynn. Aber ich glaub, ich sehe mit dem Herz besser.“

Deine Anna

*(Auszug aus "Mister Gott, hier spricht Anna")*

**Dein Auge kann die Welt trüb oder hell dir machen. Wie du sie ansiehst, wird sie weinen oder lachen.**

*(Friedrich Rückert)*



# Perspektiven- wechsel

**Wofür wir dankbar sein sollten, es manchmal aber nicht registrieren...**

Den Teppich, den ich saugen muss, und die Fenster, die geputzt werden müssen...  
Weil es bedeutet, dass ich ein Zuhause habe.

Die Kleidung, die mal wieder zu eng wird ...  
Weil es bedeutet, dass ich genug zu essen habe.

Das Kind, das sein Zimmer nicht aufräumt und lieber etwas anderes macht ...  
Weil es bedeutet, dass es zu Hause ist und nicht auf der Straße.

Die Steuern, die ich zahlen muss...  
Weil es bedeutet, dass ich eine Arbeit habe.

Die riesige Unordnung, die ich nach der gefeierten Party aufräumen muss...  
Weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war.

Die vielen Beschwerden, die ich über die Regierung höre...  
Weil es bedeutet, dass wir die Redefreiheit besitzen.

Die hohe Heizkostenrechnung...  
Weil es bedeutet, dass ich es warm habe.  
Die Person hinter mir in der Kirche, die so falsch singt...  
Weil es bedeutet, dass ich hören kann.

Den Wäscheberg zum Waschen und Bügeln...  
Weil es bedeutet, dass ich Kleidung besitze.

Die schmerzenden Muskeln nach meiner Sporteinheit...  
Weil es bedeutet, dass es mich bewegen kann.

Die Einkäufe, die ich schon wieder machen und nach Hause schleppen muss ...  
Weil es bedeutet, dass ich Essen habe.

Den Wecker, der mich morgens unsanft aus meinen Träumen reißt...  
Weil es bedeutet, dass ich am Leben bin.

Und schließlich... Die vielen nervenden E-Mails oder WhatsApp ...  
Weil es bedeutet, dass es genügend Menschen gibt, die an mich denken.

...und solltest du glauben, dein Leben wäre schlecht... dann lies das noch einmal.

# What a wonderful world



Im Herbst zeigen sich viele Wiesen, Wälder und Gärten in buntem Farbenkleid. Das Laub färbt sich gelb-braun und nimmt in der Herbstsonne bestechende Goldtöne an.

Kastanien, Eicheln und Bucheckern, Kürbisse und abgemähte Felder läuten den Herbst ein. Du bist eingeladen, Deine schönsten Wiesen, Felder und Wälder, Deine schönsten Täler, Hügel und Aussichten mit uns zu teilen. Schenke uns Deine Eindrücke und lass uns gemeinsam Danke sagen für Gottes wunderbare Schöpfung:

Deine Eindrücke kannst Du fotografieren und hier in das Padlet hochladen:

<https://padlet.com/hubertliebhardt1/58192twcobxzvl6p>



## Schärfe Deine Sinne -

Du gehst einen Dir bekannten Weg und nimmst ihn neu wahr. Oder Du suchst Dir einen unbekannteren Weg und entdeckst seine Geheimnisse. Vielleicht magst Du auch an einem besonderen Platz innehalten:

- Wie sieht deine Umgebung aus?
- Wie fühlt sich der Boden an? Gibt er nach? Ist er weich oder hart? Rutschig oder fest?
- Welche Gerüche dominieren? OWas schmeckst Du? Vielleicht magst Du etwas essen oder trinken? Eine Pause genießen.
- Welche Geräusche hörst Du? Was erzählt Dir der Wind oder das Rascheln der Blätter? Hörst Du Stimmen von Menschen oder Tieren?

Nimm Gottes wunderbare Schöpfung wahr. Gedanken können kommen und gehen. Lass sie weiterziehen. Jetzt ist Zeit für Dich!

# Lieblings- mensch

Ersetze das Wort „Lieblingsmensch“ durch „Gott“ und lass Dich überraschen ...

Manachmal fühle ich mich hier falsch  
Wie ein Segelschiff im All  
Aber bist du mit mir an Bord  
Bin ich gerne durchgeknallt  
Selbst der Stau auf der A2  
Ist mit dir blitzschnell vorbei  
Und die Plörre von der Tanke  
Schmeckt wie Kaffee auf Hawaii, yeah

Auch wenn ich schweig', du weißt Bescheid  
Ich brauch' gar nichts sagen, ein Blick reicht  
Und wird uns der Alltag hier zu grau  
Pack' ich dich ein, wir sind dann mal raus

Hallo, Lieblingsmensch! (GOTT)  
Ein Riesenkompiment dafür, dass du mich so  
gut kennst. Bei dir kann ich ICH sein  
Verträumt und verrückt sein  
Na na na na na na, danke, Lieblingsmensch  
(GOTT) Schön, dass wir uns kennen

Hallo, Lieblingsmensch! (GOTT)  
Ein Riesenkompiment dafür, dass du mich so  
gut kennst, Bei dir kann ich ICH sein  
Verträumt und verrückt sein  
Na na na na na na, danke, Lieblingsmensch  
(GOTT) Schön, dass wir uns kennen

Absolut niemand darf's erfahren  
Aber dir vertrau' ich's an  
Weil du's sicher aufbewahrst  
Meine Area 51  
Und manchmal drehen wir uns im Kreis  
Aus ,ner Kleinigkeit wird Streit  
Aber mehr als fünf Minuten  
Kann ich dir nicht böse sein, yeah

Mach' ich dir was vor, fällt's dir sofort auf  
Lass' ich mich hängen, dann baust du mich auf  
Manchmal wiegt der Alltag schwer wie Blei  
Doch sind wir zu zweit, scheint alles so leicht

Hallo, Lieblingsmensch! (GOTT)  
Ein Riesenkompiment dafür, dass du mich so  
gut kennst. Bei dir kann ich ICH sein  
Verträumt und verrückt sein  
Na na na na na na, danke, Lieblingsmensch  
(GOTT) Schön, dass wir uns kennen

Zeiten ändern sich und wir uns gleich mit  
Du und ich, so jung auf diesem alten Polaroid  
Bild  
Das letzte Mal, als wir uns sahen, ist viel zu lang  
her, Doch jetzt lachen wir, als wenn du nie weg-  
gewesen wärst

Hallo, Lieblingsmensch! (GOTT)  
Ein Riesenkompiment dafür, dass du mich so  
gut kennst, Bei dir kann ich ICH sein  
Verträumt und verrückt sein  
Na na na na na na, danke, Lieblingsmensch  
(GOTT) Schön, dass wir uns kennen

*(Namika "Lieblingsmensch")*

<https://www.youtube.com/watch?v=3ryohiCVq3M>

# Überraschen



Einfach mal von Herzen DANKE sagen. Viele Dinge sind eine Selbstverständlichkeit geworden. Sie werden oft nicht mehr als etwas Besonderes wahrgenommen. Sie erleichtern unseren Alltag, sie unterstützen uns bei bestimmten Aufgaben, oder sie sorgen für Geborgenheit, Wärme, Gemeinschaft, Nähe und Liebe.

Wem möchtest Du gerne DANKE sagen?

- Vielleicht einer Person, die dich jeden Tag oder in einer besonderen Situation unterstützt?
- Vielleicht einer Person, die Dir den Rücken freihält oder einfach ein Stück Lebensweg mit Dir geht?
- Vielleicht einer Person, die irgendeinen Service jeden Tag verlässlich erledigt?
- Vielleicht einer Person, die ohne viel Aufsehens immer einspringt, wenn Not ist?
- Vielleicht einer Person, die .....

Dem Heft sind Dankeskarten beigelegt, die Du einen Menschen schenken kannst. Mit einem schönen Gedanken, mit einem schlichten Danke oder mit einem wertschätzenden Kommentar.

**Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder. Sie geben das Empfangene zehnfach zurück**

*(August von Kotzebue)*

# Mitteilen

**Sich einander mitteilen -  
durch Worte, Gesten,  
Blicke, ein Lächeln  
Wege zueinander bahnen.  
Brücken des Verstehens bauen.**

**Miteinander teilen:  
Gefühle, Gedanken, Meinungen,  
Erinnerungen, Hoffnungen,  
Träume, Erfahrungen, Erlebnisse,  
Lebenszeit.**

**Und spüren,  
wie sich im Teilen  
die Fülle des Lebens vermehrt.**

*(Gisela Baltes)*

# Für junge Familien

# Danke für...

diesen guten Morgen. Ein Danklied, das uns seit früher Kindheit schon bekannt ist. Ob im Kindergarten, Kinderkirche oder Tauffeier. Mit unterschiedlichen Textversionen inspiriert dieser Klassiker zum Nachdenken.

Hier eine bekannte Version:

Danke für diesen guten Morgen,  
Danke für jeden neuen Tag  
Danke, dass ich all meine Sorgen  
Auf dich werfen mag.  
Danke für alle guten Freunde,  
Danke, o Herr, für jedermann.  
Danke, wenn auch dem größten Feinde  
Ich verzeihen kann.  
Danke für meine Arbeitsstelle,  
Danke für jedes kleine Glück.  
Danke für alles Frohe, Helle  
Und für die Musik.

Danke für manche Traurigkeiten,  
Danke für jedes gute Wort.  
Danke, dass deine Hand mich leiten  
Will an jeden Ort.  
Danke, dass ich dein Wort verstehe,  
Danke, dass deinen Geist du gibst.  
Danke, dass in der Fern und Nähe  
Du die Menschen liebst.  
Danke, dein Heil kennt keine Schranken,  
Danke, ich halt mich fest daran.  
Danke, ach Herr, ich will dir danken,  
Dass ich danken kann.

<https://www.youtube.com/watch?v=IMCeBIDHHhU>



**Aufgabe:**  
**Schreibe das Lied mit Deinen eigenen Strophen weiter. Wofür bist Du dankbar?**

# Danke-Box



Du kannst in der folgenden Übung eine Danke-Box basteln, in die Du alles hinein tun kannst, wofür Du dankbar bist.

Hier findest du die Anleitung:

<https://www.youtube.com/watch?v=oaylzF-yfaQ>

Deine volle Danke-Box kannst Du fotografieren und hier in das Padlet hochladen:

<https://padlet.com/hubertliebhardt1/58192twcobxzvl6p>



# Das kleine Wort

Ein kleines Wort – du kennst es kaum –  
hat sich versteckt auf einem Baum.  
Da wollt es lieber bleiben  
als bei den Menschen leiden.

Die Menschen groß  
und auch ganz klein,  
die fanden dieses Wort nicht fein.  
Sie wollten es nicht haben  
und lieber es vergraben.

Das Wort war ihnen ein Verdruss.  
Es war auch lästig, kein Genuss.  
So wollten sie es töten.  
Das Wort war sehr in Nöten.

Ganz heimlich, ohne viel Geschrei,  
lief es schnell weg. Jetzt ist es frei.  
Hier zwischen grünen Blättern  
da kann es fröhlich klettern.

Die Vögel wunderten sich sehr.  
Ein kleines Wort – wo kommt das her?  
Sie übten es zu singen.  
Nun fing es an zu klingen.  
Im Garten stand ein alter Mann  
und hörte sich die Vögel an.

Du siehst ihn hier,  
er guckt sehr froh.  
Die Vögel jubilieren so.  
«Habt Dank», rief laut der alte Mann,  
«fangt mir das Lied von vorne an!»  
Das kleine Wort, so gut versteckt,  
es fühlte plötzlich sich entdeckt.  
Nun muss es sich entscheiden:  
Soll es im Baume bleiben?  
Doch ohne «Danke» in der Welt  
wär's um den Menschen schlecht bestellt.

So sprang es von dem Ast,  
auf dem es grade saß,  
hinunter zu dem alten Mann. –  
Fängt alles nun von vorne an?  
(Inge Behr)

**Aufgabe:**  
**Dem Programmheft "danken"**  
**sind kleine Kärtchen beigelegt.**  
**Verschenke diese Kärtchen**  
**als Geste des Dankes an Men-**  
**schen, denen Du dankbar bist.**

**Wem möchtest Du besonders**  
**danken und wofür?**

# Impressum

## **Katholische Kirchengemeinde St. Maria Suso**

Pfarrer Philipp Kästle  
KGR-Vorsitzender Rainer Stuber

## **Arbeitsgruppe FREI.RAUM**

Ulrike Beilenhoff  
Pfarrer Philipp Kästle  
Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Rainer Stuber  
Prof. Dr. Rudi Zagst

## **Arbeitsgruppe FREI.RAUM Junge Familien**

Andrea Löbich  
Prof. Dr. Michael Danzer  
Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Barbara Schatz

## **Kontakt**

Diakon Dr. Hubert Liebhardt  
Email: [hubert.liebhardt@drs.de](mailto:hubert.liebhardt@drs.de)  
Telefon: 0731 53145  
[www.suso-ulm.de/frei.raum](http://www.suso-ulm.de/frei.raum)

Ausgabe: 25. Oktober 2021

## **Quellen:**

**Seite 6:** Fynn. Aus Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna , Scherz, Bern 1974, ISBN 3-502-19245-6

**Seite 7:** angelehnt an: [http://tododerleben.galerienoka.de/Wofuer\\_wir\\_dankbar\\_sein\\_sollten.pdf](http://tododerleben.galerienoka.de/Wofuer_wir_dankbar_sein_sollten.pdf)

**Seite 8:** IStock-Fotografie-ID:1278765757

**Seite 10:** IStock-Fotografie-ID:1767121105

**Seite 14:** Bild der Danke-Box

<https://www.youtube.com/watch?v=oaylzF-yfaQ>  
(Screenshot)

Sie sind noch nicht  
angemeldet?  
Einfach diesen QR-Code  
einscannen und teilnehmen!



Design: [sina@pirthauer.com](mailto:sina@pirthauer.com)

# FREI.RÄUME 2021



02.05 - 06.06  
bewundern



07.06 - 11.07  
achtgeben



12.07 - 15.08  
genießen



16.08 - 19.09  
staunen



20.09 - 24.10  
sammeln



25.10 - 28.11  
danken