

## Glaube beginnt mit Staunen und Dankbarkeit

In der Stille kann ich aufmerksam werden für das, was um mich herum ist und für das was in mir selbst ist. Dann entdecke ich Dinge, über die ich staunen kann. Ich entdecke die Schönheit der Natur, die Begabungen der anderen, meine eigenen Gedanken, Gefühle und, und, und...

Und dies alles habe ich nicht selbst gemacht. Sogar meine eigenen Gedanken und Gefühle kann ich nicht produzieren. Sie kommen und gehen.

Kleine Kinder können ganz selbstverständlich staunen. Erwachsene müssen das manchmal erst wieder lernen. Doch mit dem Staunen fange ich an zu fragen:

Woher kommt das alles? Worin liegt der Anfang? Und hinter meinem Staunen entdecke ich: Da ist jemand, der ist größer als ich. Jemand, dem ich mich selbst verdanke.

Wer staunt wird dankbar. Nimmt die Dinge nicht als selbstverständlich hin. Wer dankt, kann dies nicht in den luftleeren Raum hinein tun. Mit meinem Dank will ich mich an jemanden wenden – einem DU zuwenden. Dabei entdecke ich: Dieser Jemand hat sich mir längst zugewandt...

Wer still wird, staunen kann und dankbar ist, sieht sein Leben in einem ganz anderen Licht: Im Licht Gottes.

### Impuls: Staunen und Dankbarkeit einüben

#### *Mit allen Sinnen wahrnehmen*

- Ich nehme einen Gegenstand (z.B. einen Baum, einen Bach, eine Blume, einen Stein...) mit allen (möglichen) Sinnen in mich auf.
- Ich nehme nacheinander mit jeweils nur einem Sinn bewusst wahr: eine Zeit nur Hören, dann nur Schauen usw. Einfach Freude finden am Hören, Schauen, Riechen und Tasten.
- Eine Zeitlang auf das je Leisere hören, auf das je Unauffälligere achten; das wahrnehmen, was sich den Sinnen zunächst nicht aufdrängt.
- Diese Übung beende ich bewusst mit einem einfachen Gebet oder Dank.

#### *Dankbarkeit einüben*

Beenden Sie jeden Tag, indem Sie für drei Dinge, Erfahrungen, Erlebnisse, Menschen etc. DANKE sagen. Ganz spontan. Und wenn es auf den ersten Blick Selbstverständlichkeiten oder unscheinbare Dinge sind: Für drei Dinge DANKE sagen.

#### *Dankspaziergang*

Vielleicht kombinieren Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang beide Übungen miteinander und machen einen DANKSPAZIERGANG: Zwischendurch einfach mal anhalten, wahrnehmen, was um einen herum ist, Dank aussprechen und gemeinsam den Dank wiederholen. Z.B.: „Guter Gott, danke für die Straßenlaterne.“ Diesen Dankspaziergang kann man gut gemeinsam mit der Familie machen...