

So viel du brauchst... **...für Kinder und Familien** Genug. Beschenkt.

Woche 1:

Der Psalm 104 ist ein Loblied auf Gottes Schöpfung. Gott sorgt für die Erde, die Tiere und die Menschen. Der Verfasser des Psalms erkennt: Das alles ist ein großes Geschenk! Und er beschließt: „Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.“ (Ps 104,33)

Um achtsam wahrzunehmen, womit wir beschenkt sind, braucht es nicht viel: Unsere Sinne und ein offenes, aufmerksames Herz. Diese Achtsamkeit öffnet uns für die Dankbarkeit. Sie lässt uns erkennen: Ganz vieles in meinem Leben ist eigentlich wunderbar. Viele kleine Dinge des Alltags bereichern mein Leben. So gesehen habe ich mehr als genug.

Gestaltet für euch als Familie ein Dankbarkeitsglas.

Sucht euch dafür ein altes Schraubglas mit Deckel (z.B. ein Marmeladenglas). Verziert es mit bunten Klebesteinchen, Window Colors oder beklebt es mit Transparentpapier. Eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Nehmt euch immer abends alle zusammen kurz Zeit und überlegt: Für was bin ich heute dankbar? Erzählt euch davon! Schreibt ein Stichwort auf einen kleinen Zettel. Faltet die Zettel zusammen und legt sie in euer Dankbarkeitsglas.

Schaut euch am Ende der ersten Woche alle Zettel nochmal an. Wenn ihr mögt, könnt ihr daraus euren Familien-Dankpsalm schreiben und ihn zusammen beten.

Von Martina Fuchs, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

