





Im Namen des Vaters ....

Gott atmet in mir,  
Wenn ich atme, ereignet sich das Geschenk meines Lebens immer neu.  
Im bewussten Ein- und Ausatmen  
verbirgt sich das Geheimnis unseres Lebens.  
Im Rhythmus von Bekommen und Hergeben,  
von Ein- und Ausatmen leben wir.  
Weder den Atem noch das Leben haben wir uns selbst gegeben.  
Dass wir atmen, dass wir leben  
ist pure Gnade, kostbarstes Geschenk.  
Das wir ohne Gegenleistung dankbar annehmen dürfen.

Nehmen wir uns kurz Zeit, um anzukommen und zur Ruhe zu finden.  
Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem.

Gott, mit jedem Atemzug wollen wir uns öffnen für deine Gegenwart.



Danke für die vielen Geschenke meines Lebens!  
Für die wunderschöne Heimat, in der ich leben darf.

Danke für das, was meinem Leben Sinn gibt,  
für die Freude, wenn mir etwas gut gelungen ist!


Danke für meine Familie, meine Freunde,  
die mich so annehmen wie ich bin.

Danke für die Begabungen, die mir geschenkt sind,  
mit denen ich mir und anderen Freude bereiten kann.

Danke für die Stille, in der ich deine Stimme vernehme!  
Wenn du ganz bei mir bist. Wenn ich ganz bei dir bin.

Danke, dass ich das Gute sehen kann und mich daran freue.

*Laudate Dominum*



Dankbarkeit, die ich meinen Mitmenschen zeige  
und ganz besonders die Dankbarkeit Gott gegenüber,  
für all das, was ich nicht erbitten muss,  
für das keine Gegenleistung erwartet oder gefordert wird,  
macht mich zu einem glücklicheren Menschen.

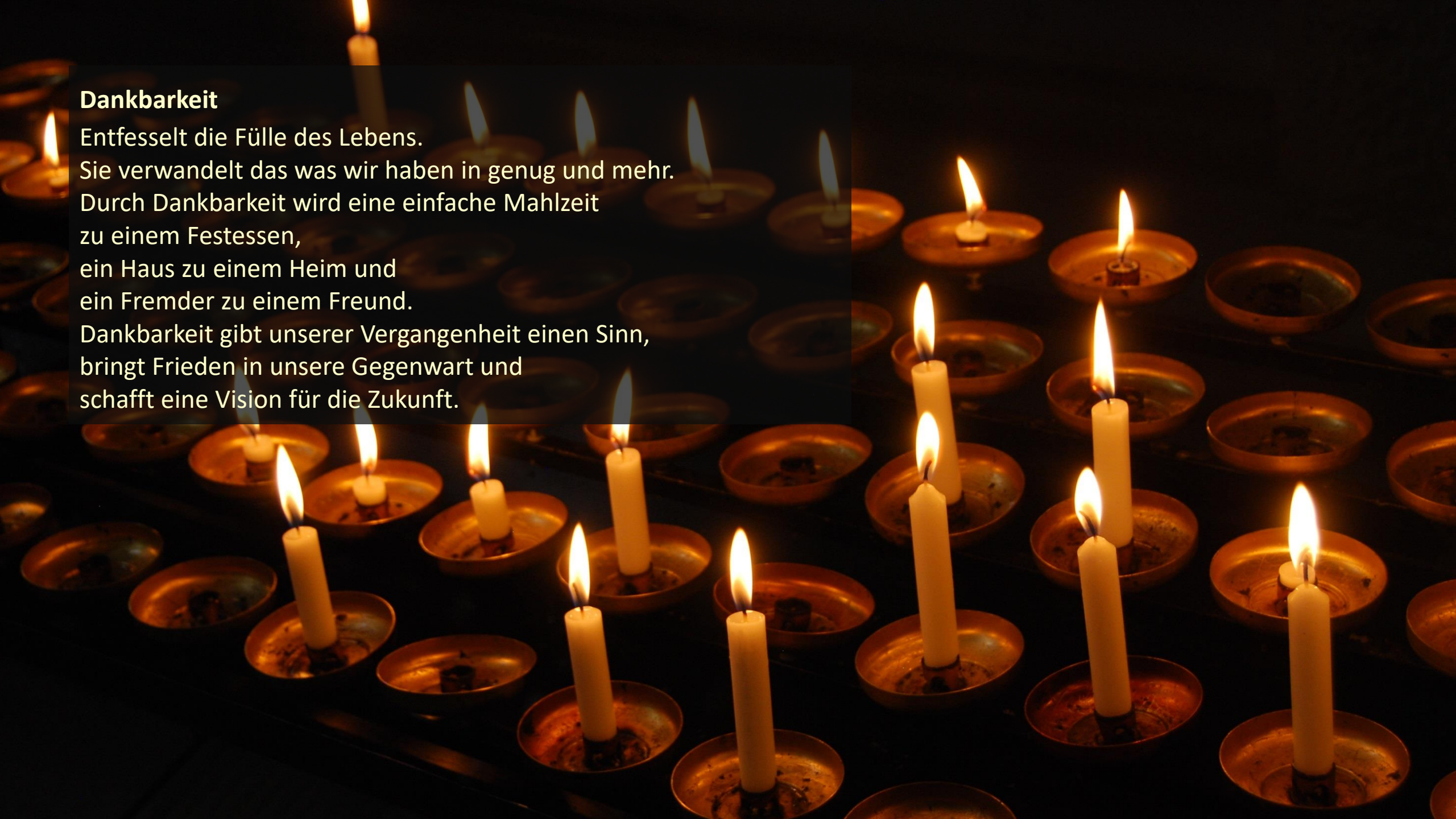
**Francis Bacon drückt es so aus:**


Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

## **Dankbarkeit**


Entfesselt die Fülle des Lebens.  
Sie verwandelt das was wir haben in genug und mehr.  
Durch Dankbarkeit wird eine einfache Mahlzeit  
zu einem Festessen,  
ein Haus zu einem Heim und  
ein Fremder zu einem Freund.  
Dankbarkeit gibt unserer Vergangenheit einen Sinn,  
bringt Frieden in unsere Gegenwart und  
schafft eine Vision für die Zukunft.



A large number of lit candles in brass holders, creating a warm, glowing atmosphere. The candles are arranged in rows, and their flames are bright and steady. The background is dark, making the light from the candles stand out. The overall mood is peaceful and contemplative.

Lied:

„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein „JA“ – in dir bin ich geborgen!“



Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.  
(Jean-Baptiste Massillon, 18. JH)

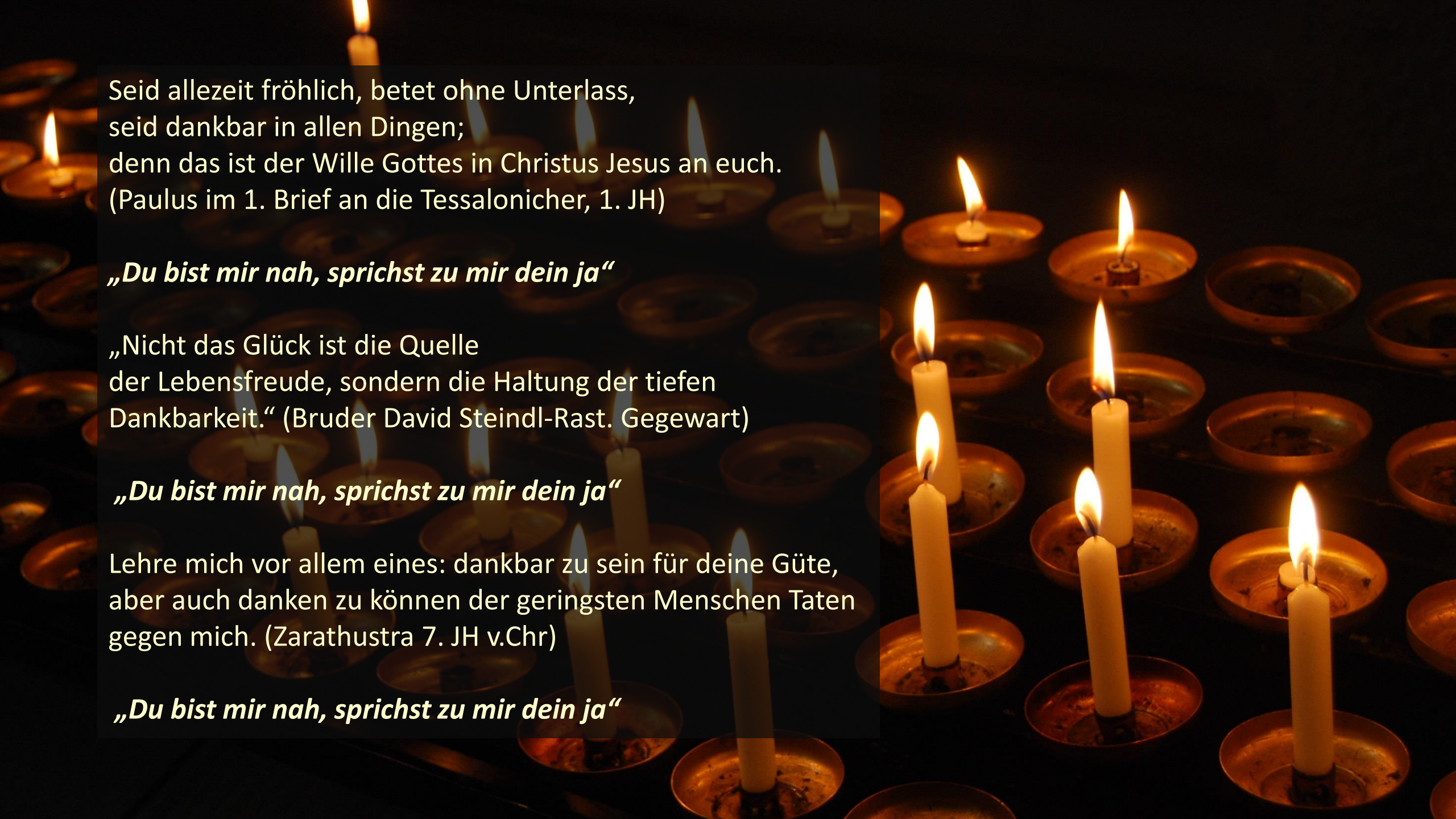
***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***

In jede hohe Freude mischt sich  
eine Empfindung der Dankbarkeit.  
(Marie von Ebner-Eschenbach, 19. JH)

***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***

Du sollst dankbar sein für das Geringste,  
und du wirst würdig sein, Größeres zu empfangen.  
(Thomas von Kempen, 15. JH)

***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***



Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass,  
seid dankbar in allen Dingen;  
denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch.  
(Paulus im 1. Brief an die Thessalonicher, 1. JH)

***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***

„Nicht das Glück ist die Quelle  
der Lebensfreude, sondern die Haltung der tiefen  
Dankbarkeit.“ (Bruder David Steindl-Rast. Gegenwart)

***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***

Lehre mich vor allem eines: dankbar zu sein für deine Güte,  
aber auch danken zu können der geringsten Menschen Taten  
gegen mich. (Zarathustra 7. JH v.Chr)

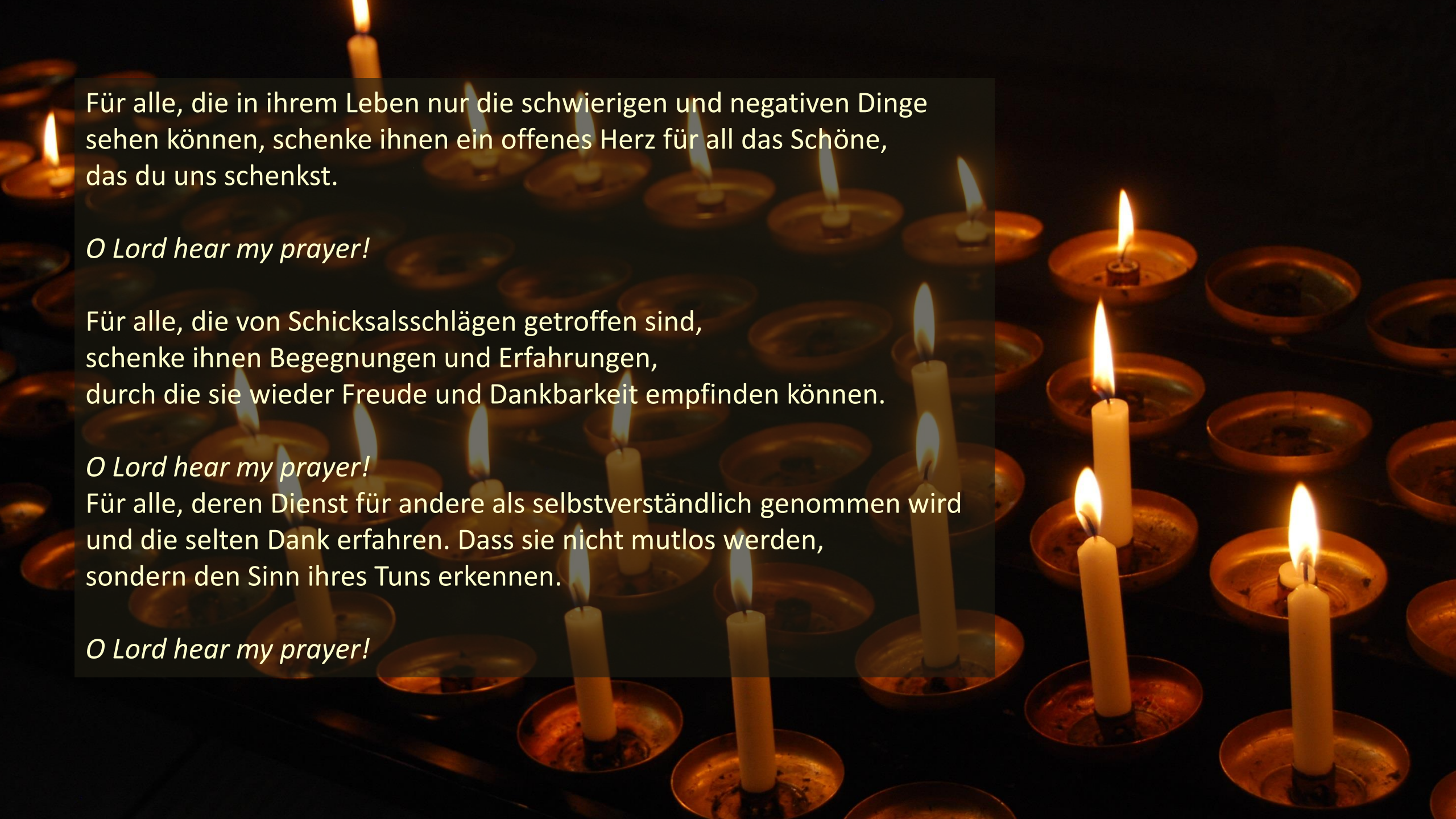
***„Du bist mir nah, sprichst zu mir dein ja“***





Stille

Wofür bin ich dankbar, ...



Für alle, die in ihrem Leben nur die schwierigen und negativen Dinge sehen können, schenke ihnen ein offenes Herz für all das Schöne, das du uns schenkst.

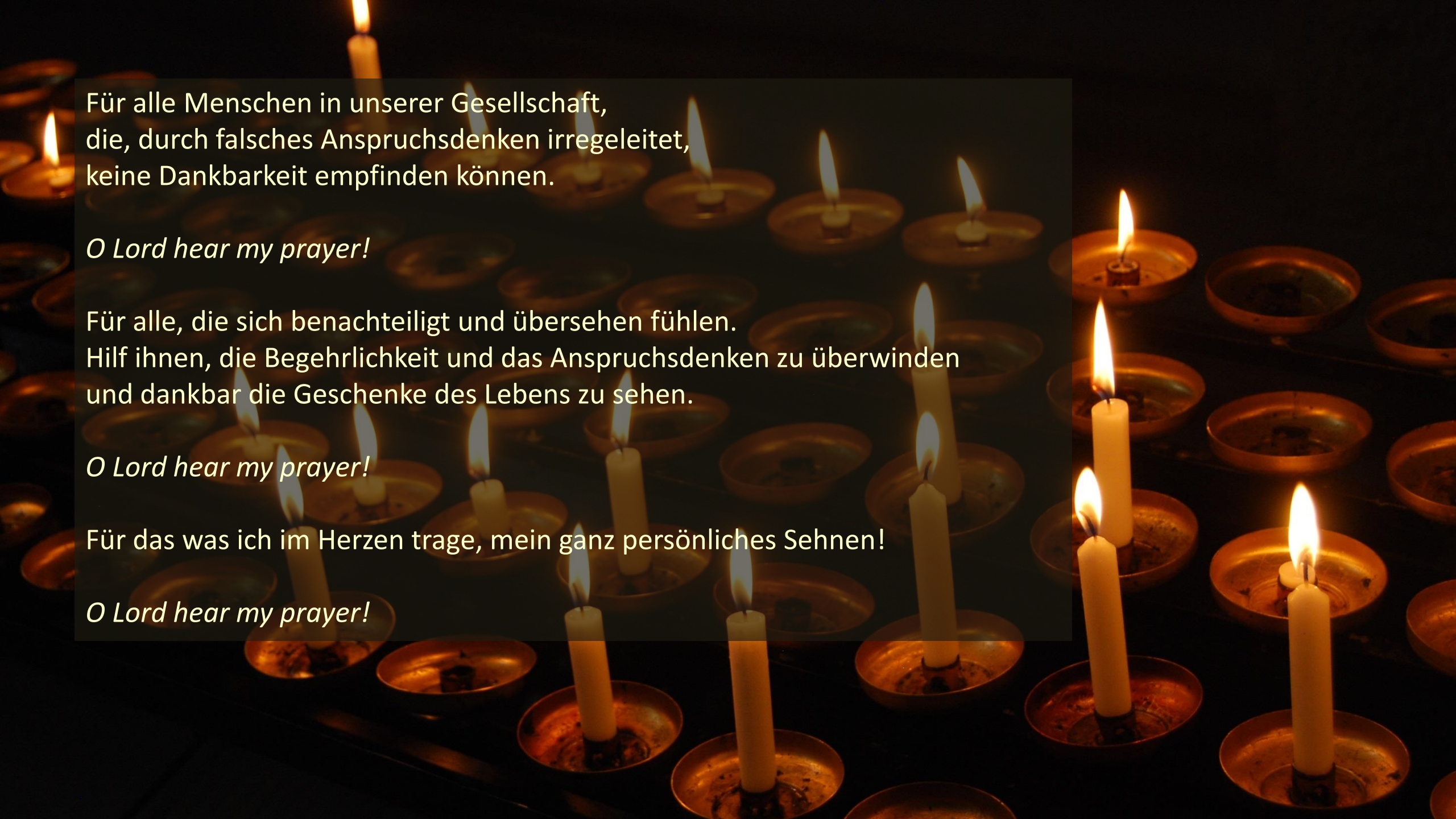
*O Lord hear my prayer!*

Für alle, die von Schicksalsschlägen getroffen sind, schenke ihnen Begegnungen und Erfahrungen, durch die sie wieder Freude und Dankbarkeit empfinden können.

*O Lord hear my prayer!*

Für alle, deren Dienst für andere als selbstverständlich genommen wird und die selten Dank erfahren. Dass sie nicht mutlos werden, sondern den Sinn ihres Tuns erkennen.

*O Lord hear my prayer!*



Für alle Menschen in unserer Gesellschaft,  
die, durch falsches Anspruchsdenken irregeleitet,  
keine Dankbarkeit empfinden können.

*O Lord hear my prayer!*

Für alle, die sich benachteiligt und übersehen fühlen.  
Hilf ihnen, die Begehrlichkeit und das Anspruchsdenken zu überwinden  
und dankbar die Geschenke des Lebens zu sehen.


*O Lord hear my prayer!*

Für das was ich im Herzen trage, mein ganz persönliches Sehnen!

*O Lord hear my prayer!*



Vater unser ...



Gott, dein Friede komme auf uns herab  
und begleite uns ein Leben lang.  
Deine Freude erfülle unser Herz  
und stärke uns für unseren Alltag.  
Deine Kraft richte uns auf  
und gebe uns Mut zum Leben.  
Dein Licht erhelle unsere Dunkelheit  
und erleuchte uns jeden Tag.  
Deine Liebe zeige uns dein Erbarmen  
und verändere unser Leben.  
Deine Hoffnung sei unsere Begleiterin  
und führe uns zum Ziel des Lebens.  
So bitten wir um deinen Segen.

Amen.

Lied: „Mit dir geh ich alle meine Wege“

