

## Konfirmandenvorstellungsgottesdienst „Einfach mal DANKE-sagen“

Sonntag, 30.4. 2023 10.30 Ev.-Luth. Kirche Liebenthal Stand: 29.4.2023

Geläut

Orgelvorspiel

Hentschel

Begrüßung

Nitzsche

**Privileg**

**Gräßer / Gem**

Eingangsgebet

Leopold

Geschichte: Das Leben auf Wanderschaft

Maurice

**Lied Our God**

**Gräßer / Gem**

Biblische Text (Lukas 17, 11-19)

Niklas

Umfrageergebnis vorstellen

Maurice, Leopold

Glaubensbekenntnis (eingebildet)

Paula, Annabelle

Konfirmandensprüche

Alle Konfis

**Lied 10.000 Reasons**

**Gräßer / Gem**

Verkündigungsteil (kurz)

Nitzsche + Annabelle + Laurin

Incl. Glückskekse

Annabelle + Paula

**SVH 118, 1-3 Gut, dass wir einander haben**

**Nitzsche / Gem.**

**Dank / Fürbittgebet**

Tom, Leopold, Nicklas

**SVH 047 Bist zu uns wie ein Vater**

**Orgel / Gem**

Abkündigungen

Nitzsche

**SVH 65, 1.2 Mögen sich die Wege**

**Orgel / Gem**

Segen

Nitzsche

Orgelnachspiel

Hentschel

Geläut

Kirchner

Kollekte: am Ausgang

**Begrüßung**

Herzlich willkommen zum Vorstellungsgottesdienst unserer Konfirmanden! Unsere Konfirmandinnen und Konfirmanden sind. Annabelle, Helene, Paula, Laurin, Leopold, Maurice, Niklas und Tom, wobei Helene heute verhindert ist.

Auch in diesem Jahr haben unsere Konfirmanden das Thema ihres Vorstellungsgottesdienstes selbst gesucht und gestaltet. „Einfach mal DANKE-sagen“ (PPT). Uns geht es hier in Deutschland, in Mitteleuropa wirklich sehr gut. Aber nehmen wir das noch wahr? Nehmen wir die Menschen wahr, die dafür sorgen, die für uns da sind? Und finden wir, dass andere würdigen und anerkennen, wofür wir uns einsetzen?

DANKE-sagen kann unserem Leben mehr Tiefgang und mehr Zufriedenheit geben und schließlich können wir als Christen auch entdecken, wieviel Grund wir haben, Gott zu danken für unser Leben, unsere Mitmenschen und so viel anderes. Wir werden heute noch singen: 10.000 Gründe, um dankbar zu sein.

**Eingangsgebet**

Es gibt so vieles,  
Gott,  
wofür dir zu danken haben.

Den Frieden in unserem Land,  
unsere Freiheit,  
unsere Gesundheit,  
unsere Arbeit,  
die Menschen um uns herum,  
die uns und denen wir viel bedeuten,  
die Natur,  
die unermesslichen Güter deiner Schöpfung  
und so vieles,  
was wir allzu oft als selbstverständlich hinnehmen  
und worüber wir kaum nachdenken.

Worte können kaum fassen,  
was du in deiner Güte und Barmherzigkeit  
für uns tust.

Deshalb,  
Gott,  
wollen wir dir  
mit Gedanken und Gebeten,  
mit Worten und mit Werken  
und mit unserem ganzen Leben  
von Herzen danken und dich allezeit ehren.  
Amen.

### **Dankbarkeit schenkt Leben (Das Leben auf Wanderschaft)**

Eines Tages begab sich das Leben auf Wanderschaft durch die Welt. Es ging und ging, bis es zu einem Menschen kam. Der hatte so geschwollene Glieder, daß er sich kaum rühren konnte. »Wer bist du?« fragte der Mann. »Ich bin das Leben.« — »Wenn du das Leben bist, so kannst du mich *vielleicht* gesund machen«, sprach der Kranke. »Ich will Dich heilen«, sagte das Leben. »Aber Du wirst mich und Deine Krankheit bald vergessen.« »Wie könnte ich Euch vergessen!« rief der Mann aus. »Gut. Ich will in sieben Jahren wiederkommen. Dann werden wir ja sehen«, meinte das Leben. Es bestreute den Kranken mit Staub vom Wege. Kaum war das geschehen, ward der Mann gesund. Dann zog das Leben weiter zu einem Leprakranken und machte auch ihn gesund. Ebenso verfuhr es mit einem Blinden.

Als sieben Jahre vergangen waren, zog das Leben wieder in die Welt. Es verwandelte sich in einen Blinden und ging zuerst zu dem Menschen, dem es das Augenlicht wiedergegeben hatte. »Bitte, laß mich bei Dir übernachten«, bat das Leben. »Was fällt Dir ein?« schrie der Mann es an. »Schere Dich weg! Das fehlte mir gerade noch, daß sich hier jeder Krüppel breit macht!« — »Siehst Du«, sagte das Leben, »vor sieben Jahren warst Du blind. Damals habe ich Dich geheilt. Du versprachst, Deine Blindheit und mich niemals zu vergessen.« Darauf nahm das Leben ein wenig Staub vom Wege, streute ihn auf die Spur dieses undankbaren Menschen. Von Stund an wurde dieser wieder blind.

Dann verwandelte sich das Leben in einen Leprakranken, aber auch der war undankbar und wurde wieder krank.

Schließlich verwandelte sich das Leben in einen Menschen, dessen Glieder so geschwollen waren, daß er sich kaum rühren konnte. So besuchte es jenen Mann, den es vor sieben Jahren zuerst geheilt hatte. »Könnte ich bei Dir übernachten?« fragte ihn das Leben. »Gern. Komm nur herein«, lud der Mann das Leben ein. »Setz Dich, Du Armer. Ich will Dir etwas zu essen machen. Ich weiß recht gut, wie Dir zumute ist. Einst hatte ich ebensolche geschwollenen Glieder. Gerade ist es sieben Jahre her, als das Leben hier vorüberkam und mich gesund machte. Damals sagte es, daß es nach sieben Jahren wiederkommen würde. Warte hier, bis es kommt. Vielleicht wird es auch Dir helfen.« — »Ich bin das Leben«, sagte das Leben. »Du bist der einzige von allen, der weder mich noch seine Krankheit vergessen hat. Deshalb sollst Du auch immer gesund bleiben.«

### **Der dankbare Samariter**

11 Später, immer noch auf der Reise nach Jerusalem, zog Jesus durch das Grenzgebiet von Samarien und Galiläa. 12 Er kam in ein Dorf. Dort begegneten ihm zehn Männer, die an Aussatz erkrankt waren. Sie blieben in einiger Entfernung stehen 13 und riefen laut: »Jesus, Meister, hab Mitleid mit uns!«

14 Jesus sah sie an und sagte zu ihnen: »Geht und zeigt euch den Priestern!« Und dann, als sie noch unterwegs waren, wurden sie geheilt und rein.

15 Einer von ihnen kehrte wieder zurück, als er merkte, dass er geheilt war. Er lobte Gott mit lauter Stimme, 16 warf sich vor Jesus zu Boden und dankte ihm. Und das war ein Mann aus Samarien! 17 Da fragte Jesus ihn: »Sind nicht zehn Männer rein geworden? Wo sind denn die anderen neun? 18 Ist sonst keiner zurückgekommen, um Gottes Herrlichkeit zu loben – nur dieser Fremde hier?« 19 Und Jesus sagte zu ihm: »Steh auf, du kannst gehen! Dein Glaube hat dich gerettet.«

Lukas 17, 11-19

**Glaubensbekenntnis**

Ich glaube an Gott,  
unseren Beschützer und Helfer in der Not.  
Er hat die Welt geschaffen,  
damit wir dankbar und ehrlich sind.

Ich glaube an den Gott,  
der das Leben schenkt,  
der das Glück gibt,  
der die Trauer nimmt  
und uns damit Dankbarkeit lehrt.

Ich glaube an Jesus Christus,  
der durch Dankbarkeit und Freude gehandelt hat,  
der für uns am Kreuz gestorben ist  
und für uns zurückkehrte.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
der uns beschützt  
und immer hinter uns steht,  
durch den wir handeln  
und Dankbarkeit verbreiten.  
Amen.

## **Unserer Gedanken zu unseren Konfirmationssprüchen:**

### **Leopold Gräfe**

Konfirmationsspruch:

Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?

Römer 8, 31

Meine Gedanken dazu:

Ich denke, dass ich mit Gott an der Seite alles kann. Ich fühle, wenn ich diesen Spruch höre, eine große Kraft in mir aufsteigen, außerdem fühle ich mich geborgen und geliebt.

### **Maurice Grahl**

Konfirmationsspruch:

Er wird dich mit seinen Fittichen decken, und Zuflucht wirst du haben unter seinen Flügeln

Psalm 91,4

Meine Gedanken dazu:

### **Tom Greupner**

Konfirmationsspruch:

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Psalm 139,5

Meine Gedanken dazu:

Ich wollte einen Konfirmationsspruch, der mir in verschiedenen Situationen helfen kann.

Dieser Spruch sagt mir, dass Gott immer für mich da ist und mir Schutz und Selbstvertrauen gibt. Es ist ein Spruch, der mich aufbauen kann und mir Kraft gibt.

### **Laurin Völkel**

Konfirmationsspruch:

Ihr seid das Salz der Erde. Ihr seid das Licht der Welt. Matthäus. 13,5+6

Meine Gedanken dazu:

Ich habe diesen Spruch genommen, weil er mich irgendwie angesprochen hat. Außerdem ist der Spruch etwas, was ich in jeder Lebenssituation sagen kann. Wenn mir der Mut fehlt, denk ich durch diesen Spruch daran, wie besonders man ist.

### **Helene Sinock**

Konfirmationsspruch:

Darum nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat zu Gottes Ehre. Römer 15,7

Meine Gedanken dazu:

Ich wollte sehr gern einen Konfirmationsspruch mit dem Thema „Annehmen“, weil sich die Menschen in unserer Gesellschaft nicht immer so annehmen, wie es sein sollte.

### **Paula Staps**

Konfirmationsspruch:

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben. Johannes 8,12

Meine Gedanken dazu:

Ich habe den Spruch gewählt, weil er mich immer daran erinnert, dass Gott für mich da ist und mir helfen kann. Das Licht zeigt mir, welche Kraft und Macht Gott hat und wenn man ihm folgt, dass diese Kraft das Leben erhellt.

**Nicklas Stutzer**

Konfirmationsspruch:

Siehe, Gott ist mein Heil, ich bin sicher und fürchte mich nicht. Jesaja 12,2

Meine Gedanken dazu:

Ich habe den Spruch gewählt, weil ich sicher bin, dass Gott mich sieht und mich beschützt.

**Annabelle Thieme**

Konfirmationsspruch:

Denn der Geist, den Gott uns geschenkt hat, lässt uns nicht verzagen. Vielmehr weckt er in uns Kraft, Liebe und Besonnenheit. 2. Timotheus 1,7

Meine Gedanken dazu:

Ich finde diesen Spruch sehr beruhigend, weil ich manchmal/oft Angst vor der Zukunft habe.

Ich finde ihn auch ermutigend, weil Gott mir immer Kraft und Liebe gibt.

Er ist auch sehr motivierend, da ich selbst manchmal keine Lust mehr auf Schule habe.

Deshalb denke ich: Er wird mir immer in meiner Zukunft und außerdem in meinem jetzigen Leben helfen.

## Verkündigungsteil

Warum fällt uns das Dank-Sagen so schwer oder warum vergessen wir es so oft? Das haben wir geerbt über die Evolution.

Nehmen wir Neandertaler A: Er hat eine Höhle mit schöner Aussicht gefunden hat und genießt den Ausblick in vollen Zügen. Aber er hat den Säbelzahn tiger nicht gesehen. Das war es dann für ihn. Der Neandertaler B, dagegen, der immer nach dem Säbelzahn tiger geschaut hat, konnte zwar die Aussicht vor der Höhle zwar nicht genießen, aber er hat überlebt. Wir alle stammen irgendwie vom Neandertaler B ab. auch wenn bei uns keine Säbelzahn tiger mehr frei herumlaufen. Das Prinzip „Ängstlichkeit“ hat über Millionen von Jahren unser Überleben gesichert und sich tief bei uns eingepägt.

Daraus folgt, dass wir negative Ereignisse viel stärker und vollständiger abspeichern, als schöne Erlebnisse. Heute laufen bei uns keine Säbelzahn tiger mehr frei herum, aber unser Gehirn ist immer noch darauf trainiert, die Probleme, die Schwierigkeiten zu sehen, Dinge, als die Positiven Dinge. Selbst, wenn du also keinerlei Grund zum Klagen hast, ist das Risiko hoch, dass du dein Leben trotzdem nicht wirklich genießt. Außerdem führt diese negative Fixierung – das katastrophische Gehirn dazu, dass wir immer nur in der Zukunft leben, aber nie in der Gegenwart.

Die gute Nachricht: Zum Glück ist unser Gehirn lernfähig. Das heißt: wenn wir das Gute, das Schöne, das, was uns glücklich macht, überhaupt erst mal wahrnehmen oder uns stärker darauf fokussieren – bei uns und bei anderen, werden wir mehr Lebensfreude haben. Wir werden vielmehr in der Gegenwart leben, im Hier und Jetzt, das Leben und den anderen Menschen wahrnehmen.

Es tut uns und anderen einfach gut, das Gute wahrzunehmen, uns daran zu freuen, das Gute und das Leben zu feiern. Jeder Sonntag, jeder Gottesdienst ist so eine Einladung, das Leben zu feiern zusammen mit anderen und es gibt noch jede Menge andere Formen, das zu tun.

Wofür sind wir dankbar? Die Liste ist lang. Umfragen und Studien haben übrigens belegt, dass es vor allem intakte zwischenmenschliche Beziehungen sind, für die wir dankbar sind: Wir sind für die Partnerin oder den Partner, die Kinder, Eltern, Freundschaften dankbar. Aber auch für Dinge, die wir selbst nicht unmittelbar kontrollieren können, wie unsere Gesundheit oder Frieden.

Dankbarkeit setzt voraus: Ich empfangen etwas Gutes, eine Wohltat, etwas, was mir gut tun, das ich aber nicht einfordern kann. Es ist ein Geschenk, das mir zeigt, dass es der andere, das Leben oder Gott gut mit mir meint. Der andere begegnet mir als Freund und nicht als Säbelzahn tiger.

Danke-sagen ist kinderleicht. Es kostet ein bißchen Überwindung. Anlässe dafür gibt es zuhauf: Geburtstage, Vater- und Muttertag, Weihnachten und Neujahr. Oder einfach mal so. Umso mehr kommt es auf die Art und Haltung an: Seinen Dank auszudrücken, ist mehr als Höflichkeit. Aufrichtiger Dank drückt Verbundenheit und Wertschätzung aus. Angenehmer Nebeneffekt: Wer Danke sagen kann, macht sich selbst klein und gewinnt dabei an Größe.

Besonders dankbar sind wir für Dinge, auf die wir wenig Einfluss haben und deshalb als Geschenk erleben. Dazu gibt uns unsere Bibel und die jüdisch-christliche Tradition eine Unzahl von Anleitungen an die Hand. In den 150 Psalmen des Alten Testaments breiten Menschen ihr Leben vor Gott aus. 30 von ihnen sind Dankpsalmen „Danket dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich.“ (Ps. 106,1) „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiß nicht, was er dir Gutes getan hat.“ (Ps. 103,2) Unser Gesangbuch hat 41 Psalmen- und Lobgesänge und 24 Lieder zum Thema „Loben und danken“ „Nun danket alle Gott“ (EG 321) oder auch „Danke, für diesen guten Morgen“ EG 334 Lobpreislieder sind eine eigene Musikgat-



tung geworden, eine eigene Form Gottesdienste zu feiern.

Braucht Gott unser Lob, unseren Dank? Ich glaube nicht, dass Gott mein Lob nötig hat. Er ist kein narzistischer Herrscher, dem es nur dann gut geht, wenn ihn seine Untertanen ständig beweihräuchern. Aber ich merke, dass ich es nötig habe, dass es mir, dass es uns gut tut, Gott zu loben und zu danken. Denn das Lob und der Dank Gott gegenüber, macht mir bewußt, wieviel Gutes Gott mir im Leben geschenkt hat. Braucht Gott unseren Lob und unseren Dank? Ich glaube schon, dass sich Gott über Händels Messias und das Halleluja darin gefreut hat. Aber ob er es brauchte? Wir brauchen es auf jeden Fall und uns tut es gut, Gott zu danken.

Als Christen haben wir dazu eine Praxis, eine Anleitung, die sich über Jahrhunderte bewährt hat. Wenn ich am Ende des Tages, den Tag noch einmal vor Gott durchgehe, ihm für alles Gute und Gelungene danke und alles Unvollendet ablege, dann hilft mir das, mein Leben positiver zu sehen und Ruhe für die Nacht zu finden. Wenn ich am Morgen Gott danke für den neuen Tag, komme ich besser in den Tag.

Dankbarkeit hilft uns im Leben, im Alltag. Wir hören dazu Gedanken aus unserer Konfirmandengruppe, die Helene herausgefunden hat und die uns Laurin vorstellt:

### **(1) Dankbarkeit psychologisch**

Formulierung Helene gesprochen von Laurin

Wir haben uns gefragt ob man Dankbarkeit üben kann. Wir haben uns mal drei Übungen für mehr Dankbarkeit rausgesucht. Die erste Übung ist wenn sie z.B. was schönes sehen oder einen Schönen Moment erleben dann Fotografieren sie das doch einfach mal im Laufe der Zeit entsteht dann ihre eigene Dankbarkeitsgalerie die ihnen Kraft gibt.

Schreibe einen Dankbarkeitsbrief indem sie ihre Dankbarkeit darin ausdrücken werden sie sensibel für die Dankbarkeit.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch sie sollten drei Dinge aufgeschrieben für die sie heute dankbar waren das müssen keine großen Dinge sein man sollte vor allem auf die kleinen Dinge achten.

Einfach mal DANKE sagen, das macht den Tag, das Leben schöner und es gibt auch Methoden, die man Dankbarkeit in Leben integrieren kann. Dazu sagt uns jetzt Annabelle etwas:

### **(2) Dankbarkeit ins Leben integrieren**

(Formulierung und Vortrag Annabelle)

- Experten empfehlen:
  - Jeden Tag / mehrmals in Woche aufschreiben wofür Dankbar
  - mehr auf „Leben achten " weil man mehr positiv wahrnimmt
  - abends 5 Dinge aufschreiben (Ärgernis / gute Sachen / wichtige Dinge )
  - Macht glücklich
  - fördert Gesundheit (gesünder: weniger Kopfschmerzen, Husten, Schwindel, treiben Sport)
  - hilft Menschen mit chron. Krankheiten / verbessert Sozialkompetenz
  - Dankbarkeit als Gegenstück zu schlechten Gefühlen (Neid, Stress, Ärger, Feindseligkeit)
  - Personen können Leben mehr genießen

Einfach mal DANKE sagen, das macht den Tag und das Leben schöner. Wir machen das jetzt ganz praktisch. Lassen sie sich überraschen, wenn Annabelle und Paula jetzt mit Danke-Kekschen durch die Reihen gehen und Sie einfach hineingreifen. Bitte. (Danke). Amen.

**Fürbittgebet**

- Leopold            Gott, wir danken dir für alles, was du uns gegeben hast:  
für den Wohlstand, mit dem wir leben dürfen.
- Tom                für die freie Zeit, die wir mir dir verbringen.
- Nicklas            dafür, dass du uns behütest und auf uns achtest.
- Leopold            für meine Familie und Freunde
- Tom                für die Aufmerksamkeit, die du uns gibst
- Nicklas            dass du uns hilfst und uns Trost spendest
- Leopold            für die Natur und ihre Wunder
- Tom                für die Partner in unserem Leben
- Nicklas            für die Fähigkeiten, die wir erlangt haben
- Leopold            Gott, wie ein großer Hirte hältst du deine Hand über uns.  
Wir bitten dich
- Tom                für die Gesundheit unserer Familien, Freunde und geliebten Menschen
- Nicklas            für Traurige und Enttäuschte
- Leopold            für Sterbende und Verstorbene
- Tom                für Frieden in der Welt
- Nicklas            um Wohlstand für alle.

**Segen<sup>1</sup>**

Der Herr segne dich  
in allen Tagen, Wochen und Monaten dieses Jahres,  
die vor dir liegen.

Der Herr behüte dich  
bei allem, was du vorhast.

Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir, über deinen Wegen, auf Gratwanderungen, auf Umwegen und in Sackgassen.

Der Herr sei dir gnädig  
bei allem, was du planst, tust und lässt.

Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich, auf deine Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen.

Der Herr gebe dir Frieden,  
in deinem Herzen, in der  
Begegnung mit anderen Menschen,  
heute und für immer.  
Amen.

---

<sup>1</sup> Udo Hahn: Segen. Stuttgart 2007 Verlag Kreuz GmbH S.86

**Und hier kommen noch ein paar Gedanken und Anregungen zum Thema, die wir in unserem Gottesdienst nicht alle unterbringen konnten:**

### [Wikipedia](#)

**Dank** ist die wohlwollende Erwidierung empfangener Hilfe, auch selbstverständlicher Leistungen; sie gilt als eine allgemeine [ethische](#) Forderung an den Menschen.<sup>[1]</sup> [Dankbarkeit](#) ist ein Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird. Sie ist zu unterscheiden von der Pflicht der [Dankesschuld](#).

[Etymologisch](#) kommt *Dank* von Denken, also ist Dank „das in denkender Gesinnung sich äußernde Gefühl“.<sup>[2]</sup>

Vom *Dank* abgeleitet ist die [Höflichkeitsformel](#) „danke“, eine sprachliche [Interjektion](#). Von einer [Danksagung](#) spricht man bei meist förmlich geschriebenen Äußerungen des Dankes, besonders für die Anteilnahme bei einem Todesfall.

### **Näheres**

Dankbarkeit setzt voraus, dass der Empfänger einer Wohltat etwas bekommt, das er nicht einfordern kann. Oft wird Dankbarkeit jedoch auch dort erwiesen oder erwartet, wo lediglich eine Pflicht erfüllt wurde (z. B. Altenbetreuung, Abgabe von Fundgegenständen etc.), die auch zurückgewiesen werden könnte.

[Aristoteles](#) und [Cicero](#) bemerkten in ihren Abhandlungen, es verletze die [Selbstachtung](#), sich durch Annahme von *Wohltaten* zur Dankbarkeit verpflichten zu lassen. Diese Betrachtungsweise zeigen auch Menschen, die zu [stolz](#) sind, sich etwas schenken zu lassen, obwohl sie der Wohltat eigentlich bedürften. In manchen Kulturen ist man sogar erschrocken über Geschenke – wohl aus Furcht, diese nicht angemessen erwidern zu können.

*Undankbarkeit* und [Undank](#) sind nicht nur ein Fehlen von Dankbarkeit, sondern zusätzlich eine [Einstellung](#) (auch „Geisteshaltung“ genannt), die im Widerspruch zu der Tatsache steht, eine Wohltat erhalten zu haben.

Undank kann z. B. zur Folge haben, dass der Empfänger den Wohltäter unangemessen (unfreundlich, grob o. ä.) behandelt. Dies kann dem Wohltäter und/oder Dritten negativ auffallen und das Ansehen (das [Image](#), das [Renommee](#), die [Reputation](#)) des Undankbaren senken, beschädigen oder ruinieren: So lautete die „Botschaft der Tugend“, die in den moralischen Wochenschriften und in der Pädagogik der Aufklärung ausgangs des 18. Jahrhunderts massiv propagiert wurde.<sup>[3][4]</sup>

### **Geschichte**

Danksagung mittels [Opferlicht](#) in der [Wallfahrtskirche](#) St. Marien in [Kevelaer](#)

Ursprünglich ist das Vorkommen des Dankes als einer *positiven* [sozialen Sanktion](#), die schuldet, wer eine Wohltat empfangen hat, bis in früheste Formen [gemeinschaftlichen](#) Lebens diesseits des Tier-Mensch-Übergangsfeldes hinein anzunehmen (vgl. [Tausch \(Soziologie\)](#)). (Die *negative* soziale Sanktion, die einer ebensolchen antwortet, ist z. B. die [Rache](#).)

Zumal einer [Gottheit](#) den Dank vorzuenthalten, war gewagt (vgl. [Hybris](#)). In der [Bibel](#) ist von Dankopfern und Dankpsalmen die Rede. Im [Neuen Testament](#) wird die Dankbarkeit Gott gegenüber durch Mahnungen ständig eingefordert, stärker jedenfalls als gegenüber Mitmenschen.

*Keine Schuld ist dringender als die, Dank zu sagen.* – [Marcus Tullius Cicero](#) (11)

### **Pädagogische Perspektive**

Im Allgemeinen lässt sich der Dank von z. B. Erziehenden im konkreten Fall auch als erziehungsrelevantes Verhalten und hier im speziellen Fall als eine Form der [Verstärkung](#) (s. [Lerntheorie](#)) bzw. positiven Verstärkung interpretieren. Der Dank würde damit das (soeben realisierte) Verhalten des Kindes/Jugendlichen verstärken. Der Dank anerkennt somit das Verhalten des Kindes und bewertet es als positiv (vgl. [Manipulation](#), [Lob](#), [Dankbarkeit](#), [soziale Sanktion](#)).

## Religion in Geschichte und Gegenwart<sup>2</sup>

**Dank.** Als retributive Pflicht einer empfangenen Wohltat gegenüber gilt »gratiam referre« in der Antike als elementares Prinzip der —> Gerechtigkeit und unbedingte Pflicht, für die eine regelrechte Kasuistik entwickelt werden kann (-> Seneca, De beneficiis; Cicero, off.). Entsprechend der Maxime, daß »Tugend sich mehr im Erweisen als im Empfangen einer Wohltat kundgibt«, steht für —> Aristoteles weniger der D. im Zentrum als ein Handeln, das den D. der anderen als Ausdruck der eigenen Überlegenheit generiert. So pflegt der Hochsinnige »seine Erkenntlichkeit mit reichlicherer Gegengabe zu bekunden, so daß der urspr. Geber noch obendrein zum Schuldner werden muß« (e.N. 1124b, 12-14). In Anlehnung an die antike Tradition beschreibt —> Thomas von Aquin eine nach sittlichen Verhältnissen abgestufte Ordnung der *gratitudo* als *excellens gratia*. D. gehört zur Gerechtigkeit, wobei er freilich nicht auf ein *debitum legale*, sondern auf ein *debitum honestatis* zurückzuführen ist (*Summa Theologiae* 2-2, q. 106-107). Insg. tritt der klassische Horizont der Justierung sozialer Verhältnisse durch D. und Dankesverpflichtung in der jüd.-christl. Tradition in dem Maße zurück, in dem der D. des Menschen auf Gott konzentriert wird. Gilt der D. in Israel als elementare Lebensäußerung des Bundesvolkes (Dankopfer, Danklieder, später auch Tischbenediktionen), so kann er im Christentum zur Kennzeichnung des Lebens der Gläubigen insg. werden (Eph 5, 20; i Thess 5,18), während es die Heiden kennzeichnet, »daß sie Gott nicht gedankt haben« (Röm 421).

Die Reformatoren konzentrieren das Wesen des christl. Lebens angesichts ma. Kasuistik und »Werkerei« wieder auf den Dank: »Wir können Gott nichts anderes geben als Lob und Dank, zumal wir alles andere von ihm empfangen, es sei Gnade, Wort, Werk, Evangelium, Glaube und alle Dinge. Das ist auch der einzige, rechte, christl. Gottesdienst: Loben und Danken« (Luther, WA io I 2,61, 2-6). Der - Heidelberger Katechismus sieht in der Dankbarkeit gegenüber Gott die Antwort auf die Frage: »Warum sollen wir gute Werke tun?« (86) und erweitert so das ( primär gottesdienstliche) »Danksagen« (*eucharistia*) auf das ganze als »vernünftiger Gottesdienst« (Röm 12, i) sich vollziehende christl. Leben. »Eucharistie« bleibt jedoch, auch wenn sie anderes Tun (»mit Danksagung«: iTim 4,16) begleitet, tätige Danksagung und kann nicht zur »Dankbarkeit« habitualisiert werden, die im Sinn einer Handlungsmotivation zw. die empfangene Gnade und das Abstaten *des* Danks im Handeln träte.

Angesichts des in der negativen Philos. der Gabe (Derrida) wiederauflebenden antiken Fragehorizontes der unausweichlichen Asymmetrie von Gabebeziehungen und damit verbundener Herrschaft ist die theol. Erinnerung angezeigt, daß die »eucharistische« Gemeinschaft einen »freien Dank« (Luther) ermöglicht, weil die dort empfangene Gabe mit dem sich selbst erniedrigenden Geber (»das ist mein Leib«) identisch ist: mit Christus »durch den« auch der Dank an den Vater in den Gläubigen geschieht (Kol 3, 17).

---

<sup>2</sup> Religion in Geschichte und Gegenwart, vierte, völlig neu bearbeitete Auflage, Tübingen 1999: Mohr Siebeck, Band 2 Sp. 562f

## Dankbarkeit als Weg zum persönlichen Glück<sup>3</sup>

© Daniela Blickhan

Philosophen, Schriftsteller und Großmütter empfehlen uns, dankbar zu sein, das Positive zu sehen und abends den Tag mit einem positiven Rückblick ausklingen zu lassen. Was hat das mit moderner Psychologie zu tun?

Eine Eigenschaft unserer Gefühle ist, dass manche davon nicht miteinander vereinbar sind. Wir können uns zum Beispiel nicht gleichzeitig wütend und glücklich fühlen. Dankbarkeit ist deshalb ein effektives Gegenmittel für negative Gefühle wie zum Beispiel Ärger, Neid, Feindseligkeit, Groll und Sorge. Wer mehr Gelegenheiten für das Gefühl der Dankbarkeit im Alltag finden kann, der wird weniger dieser negativen Gefühle erleben.

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens und der Feier des Lebens“, so formuliert es Robert Emmons, führender Forscher zu Dankbarkeit (*Handbook of Positive Psychology 2002*). Dankbarkeit tut uns gut, unabhängig davon, woher sie kommt. Ob wir einem anderen Menschen dankbar sind, dem Schicksal oder einer höheren Macht - die Wirkung ist immer positiv: Dankbare Menschen sind glücklicher, optimistischer, hilfsbereiter und einfühlsamer.

Sonja Lyubomirsky nennt in ihrem Buch „Glücklich sein“ (Campus 2008) mehrere Gründe, warum Dankbarkeit langfristig glücklicher macht: Wer dankbar ist, kann positive Erfahrungen mehr genießen und erlebt weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Schuld. Das Selbstwertgefühl steigt und man kann leichter mit Belastungen umgehen. Wer dankbar ist, verhält sich hilfsbereiter, und das wiederum stärkt die sozialen Beziehungen - übrigens sogar dann wenn man die Dankbarkeit nicht zum Ausdruck bringt, sondern nur darüber nachdenkt bzw. schreibt.

### Dankbarkeit und Wohlbefinden

Ist Dankbarkeit Ursache oder Wirkung? Dieser Frage ging Robert Emmons 2003 in einer Reihe von Studien nach.

Wissenschaftliche Experimente umfassen immer eine oder mehrere Versuchsgruppen und eine Kontrollgruppe.

#### Studie 1

- Emmons' Versuchsgruppe in sollte 10 Wochen lang abends fünf Dinge notieren, für die sie dankbar waren.
- Eine zweite Versuchsgruppe schrieb über fünf Ärgernisse des Tages.
- Die Kontrollgruppe notierte fünf wichtige Dinge, die an diesem Tag geschehen waren.

Das Ergebnis: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe waren optimistischer und zufriedener mit ihrem Leben. Zudem gesünder: sie litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel. Und sie trieben mehr Sport.

---

<sup>3</sup> <https://www.positivepsychologie.eu/Vortraege/Dankbarkeit-als-Weg-zum-persoentlichen-Glueck>

## Studie 2

In einer weiteren Studie mit Erwachsenen, die unter chronischen Krankheiten litten, und ebenfalls sogenannte „Dankbarkeits-Tage“ einführten, zeigte sich ein ähnlicher Effekt: Die Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe erlebten nicht nur mehr positive Gefühle (Interesse, Begeisterung, Freude, Stolz), sondern sie fühlten sich sozial verbundener und schliefen besser.

## Studie 3

Anscheinend trägt Dankbarkeit also wesentlich zum Wohlbefinden und zur Gesundheit bei. Doch wie ist das auf lange Sicht? Nutzt sich der Effekt irgendwann ab? Um das herauszufinden, variierten die Forscher bei der Übung die Häufigkeit der Aktivitäten. Die Teilnehmer sollten abends in ihr Tagebuch fünf Dinge notieren, die an diesem Tag geschehen waren, und für die sie dankbar waren.

Das Experiment lief über sechs Wochen; eine Gruppe schrieb nur einmal pro Woche, und zwar immer am Sonntagabend als Rückschau auf die vergangene Woche.

Die zweite Gruppe schrieb dreimal pro Woche: am Dienstag, am Donnerstag und am Sonntag. Bei den Teilnehmern beider Gruppen konnte kurzfristig ein deutlicher Anstieg an Gefühlen von Dankbarkeit und Wertschätzung gemessen werden. Doch nur bei einer Gruppe änderte sich das Glücksniveau nachhaltig: die Teilnehmer die einmal pro Woche in ihr Dankbarkeitsbuch schrieben, waren langfristig glücklicher. Die Forscher vermuten, dass die Übung eher zur mechanisch ausgeführten Aufgabe wird, wenn man sie zu oft macht.

## Dankbarkeit und die Wahrnehmung des Schönen im Alltag

Interessant ist hier der Vergleich des **Positiven Tagesrückblicks** mit der Übung „**Wofür bin ich dankbar?**“. Ein positiver Tagesrückblick besteht darin, dass Sie sich abends Zeit nehmen, und sich überlegen, was Sie an diesem Tag Schönes erlebt haben. In einem zweiten Schritt stellen Sie sich dann die Frage: „Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als positiv erlebt habe?“ Damit fällt Ihnen dann zum Beispiel auf, dass ein positives Ereignis wie „Heute war schönes Wetter“ erst positiv wird, weil Sie sich in der Mittagspause Zeit genommen hat, um die Nase in die Sonne zu halten und die Wärme zu genießen. Und das macht zufrieden.

Der positive Tagesrückblick in dieser Form wird als tägliches Abendritual empfohlen, weil Sie damit Ihre Wahrnehmung schon tagsüber auf die Wahrnehmung positiver Ereignisse ausrichten. „Das ist jetzt gerade schön – ach, daran werde ich mich heute Abend in meinem Tagesrückblick erinnern!“ Und schon profitieren Sie zweimal vom angenehmen Erlebnis.

Die Übung „**Wofür bin ich dankbar?**“ kann den positiven Tagesrückblick ergänzen, indem Sie sich einfach einmal pro Woche ausdrücklich darauf konzentrieren, wofür oder wem Sie in den letzten Tagen dankbar sind.



## Dankbarkeit im Leben verankern<sup>4</sup>

Die positiven Auswirkungen von Dankbarkeit auf unser Leben sind weithin anerkannt. Aber können wir trainieren, dankbarer zu sein? Dieser Beitrag zeigt Wirkung und Grenzen von Dankbarkeit auf und stellt Übungen vor, die dir helfen, mehr Dankbarkeit in dein Leben zu lassen.



[Maja Günther](#)

Dipl. Soziologin, Gesprächstherapeutin (HPG), systemische Coach

30.12.2022 © Guilherme Stecanella, unsplash.com

Wofür sind wir dankbar? Umfragen zeigen, dass es vor allem intakte zwischenmenschliche Beziehungen sind: Wir sind für die Partnerin oder den Partner, die Kinder, Eltern, Freundschaften dankbar. Aber auch für Dinge, die wir selbst nicht unmittelbar kontrollieren können, wie unsere Gesundheit oder Frieden.

Dankbarkeit liegt im Trend. Nicht zuletzt, weil wir in Zeiten leben, in denen viele Menschen immer häufiger von äußeren Krisen oder Katastrophen erschüttert werden, wie den verheerenden Auswirkungen der klimatischen Veränderung oder der grassierenden Corona-Pandemie. Fühlen wir unsere Existenz bedroht oder haben wir eine Gefahr vor Augen, sind wir dankbarer für die positiven Dinge im Leben. Wir sind uns bewusst, dass sich Freude, Glück oder Erfolg eben auch schnell verändern oder verschwinden können. Der Gewöhnungseffekt an die Zeit des Wohlstands, in der Psychologie auch „hedonistische Anpassung“ genannt, wird dann durch die Krise unterbrochen und wir schätzen das Gute, das wir besitzen, wieder mehr wert.

Aber nicht immer wurde Dankbarkeit als ein so positives inneres Gefühl verstanden, früher übten Gesellschaft, Religion und Erziehung oft Druck aus und Dankbarkeit wurde oft mit Pflicht verbunden – man war anderen „zu Dank verpflichtet“. Kam man dieser Pflicht nicht nach, wurde man bestraft. Dankbarkeit war deshalb viele Jahrhunderte mit negativen Gefühlen wie Wut, Scham und Schuld verbunden. Das hat sich glücklicherweise geändert. Heute sehen wir Dankbarkeit als eine freiwillige Geste, als etwas, das von Herzen kommen muss – bei uns und beim anderen. Haben wir den Verdacht, unser Gegenüber ist nur aus Kalkül oder Pflichtbewusstsein dankbar, hinterlässt das zumindest einen faden Beigeschmack.

---

<sup>4</sup> <https://www.psychotipps.com/dankbarkeit-ueben.html>

## Was bedeutet Dankbarkeit?<sup>5</sup>

Dankbarkeit ist Wein für die Seele, komm, betrinke dich!

Rumi

Es gibt keine eindeutige Definition von Dankbarkeit. Sie kann vieles bedeuten: eine Form der Höflichkeit, ein Glücksgefühl, das sich einstellt, wenn wir eine Wohltat erhalten, eine Haltung gegenüber der Welt und des eigenen Seins, eine Tugend oder ein Persönlichkeitsmerkmal. Allerdings ist Dankbarkeit in allen Kulturen und Religionen verankert und lässt sich auch in den frühesten Aufzeichnungen der Menschheit wiederfinden. Die Dankbarkeit begleitet uns Menschen also seit Urzeiten.

Grundsätzlich setzt sich die Dankbarkeit aus drei Teilen zusammen:

1. eine **Gabe** oder das **Geschenk**, das materiell, aber auch immateriell sein kann, wie ein Lächeln.
2. eine/n **Gebende/n**, der uns etwas Positives übermittelt (oder andersherum, wenn wir selbst die oder der Gebende sind) und
3. eine/n **Empfangende/n**, die oder der die Gabe wahrnimmt, sie als positiv bewertet und sich über die Wohltat freut.

## Das Konzept der Positiven Psychologie

Lange war die Dankbarkeit auch in der Psychologie kein großes Thema, weil diese ihr Augenmerk als Erstes auf psychische Störungen und negative Emotionen legte und die positiven Aspekte zwischenmenschlicher Beziehungen oft nur am Rande beleuchtete. An Bedeutung hat das Thema Dankbarkeit erst um die Jahrtausendwende gewonnen, als das Konzept der Positiven Psychologie auf der ganzen Welt mehr Beachtung fand, das bereits in den 1990er Jahren vom US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman entwickelt wurde.

Die Positive Psychologie fokussiert sich auf die Stärkung der positiven Seiten des Menschen. Positive Wahrnehmung und Denken stehen im Mittelpunkt. Glück, Optimismus, Vertrauen, Verzeihen und individuelle Stärken sind weitere tragende Säulen. Dankbarkeit spielt darin eine entscheidende Rolle für Charakterstärke, psychische Gesundheit und Wohlergehen des Menschen.

Die Positive Psychologie sieht Dankbarkeit als Gefühl und Persönlichkeitsmerkmal. Wenn wir eine Gabe oder Wohltat erhalten, laufen verschiedene Prozesse in unserem Inneren ab. Wir reflektieren zunächst, ob die Gabe gut für uns ist, dann, welche Intention die oder der Gebende hatte und schließlich, wie unsere emotionale Bindung zur gebenden Person ist. So können zum Beispiel Hierarchien bestehen oder eine Verpflichtung zur Gegengabe. Diese Faktoren lösen in uns Gefühle aus, meist positive, wie Freude, Glück, Ehrfurcht oder Ergriffenheit, manchmal aber auch negative, wie Scham und Schuldgefühle, wenn wir das Geschenk als zu groß empfinden.

Dankbarkeit als Persönlichkeitsmerkmal geht davon aus, dass wir das Leben grundsätzlich als positiv wahrnehmen und wertschätzen – und dankbar dafür sind. Wir sagen ganz klar „ja“ zum Leben und seinen Geschenken an uns. Wichtig dabei ist, uns bewusst zu sein, dass wir

---

<sup>5</sup> <https://www.psychotipps.com/dankbarkeit-ueben.html>

nicht selbst die positiven Wohltaten verursacht haben, sie werden von außen an uns herangebracht. Wahrnehmung und Wertschätzung des Positiven sowie die Anerkennung, dass wir Empfangende sind von Gaben, die wir uns nicht selbst schenken können, bilden die Grundeinstellung der Dankbarkeit.

### **Positive Effekte und Auswirkungen eines dankbaren Lebens**

Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, dass dankbare Menschen zufriedener, glücklicher, optimistischer und auch hilfsbereiter gegenüber anderen sind. Ein stabiles Selbstwertgefühl, eine demütige Haltung gegenüber dem Leben und sichere und verlässliche Beziehungen sind wichtige Voraussetzungen, um Dankbarkeit zu empfinden.

Wenn wir dankbar sind, steigt unser Dopamin- und Serotoninspiegel. Wir schlafen besser, können den Hang zum Grübeln und zu depressiven Verstimmungen senken, stärken unser Selbstvertrauen. Und die Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen nimmt zu. Positive Gefühle machen unser Denken offener, wir können positivere Haltungen gegenüber anderen einnehmen, wenn wir uns bewusst sind, dass das Gegenüber zu unserem Wohlbefinden beiträgt, was wiederum bestehende soziale Beziehungen stärkt und neue ermöglicht. Dennoch, ein Wundermittel für ein automatisch erfülltes und glückliches Leben ist Dankbarkeit allein nicht.

### **Grenzen der Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist nicht in allen Situationen und Lebensphasen angebracht. Dankbarkeit heißt nicht, alles im Leben positiv zu sehen, sondern eben nur die Dinge, die auch tatsächlich positiv sind. Negative Emotionen wie Ärger, Wut oder Trauer haben ihre Berechtigung und Funktion und müssen auch wahrgenommen und erlebt werden dürfen. Nur so ist eine nachhaltige Bewältigung von Problemen möglich. Viele Menschen neigen aber zu einer eher pessimistischen Lebenseinstellung und da hilft eine dankbare Haltung, um mehr Optimismus und Erfüllung zu erlangen.

Auch wenn wir Dankbarkeit als Pflichterfüllung erfahren, stößt die positive Seite der Dankbarkeit an ihre Grenzen. Bestimmt wurdest du als Kind auch oft darauf hingewiesen oder ermahnt, danke zu sagen, wenn jemand dir etwas geschenkt oder dir geholfen hat. Und manchmal hast du dich zwar bedankt, aber eben aus reinem Pflichtgefühl, nicht aus echter Dankbarkeit, wenn das Geschenk dann doch nicht so ganz deinen Wünschen entsprach. Dankbarkeitsdruck, also die Erwartungshaltung des Gebenden, des Umfelds oder der Gesellschaft, Dankbarkeit zu zeigen, führt beim Empfangenden dann zu negativen Gefühlen wie Trotz, Wut, Abhängigkeit, Scham oder Schuld, und hat nichts mit echter, freiwilliger Dankbarkeit zu tun.

### **Kannst du Dankbarkeit trainieren?**

Ganz klar: ja. Wie jedes Gefühl kannst du dich auch in der Dankbarkeit üben und die Voraussetzungen zu einem erfüllteren und zufriedeneren Leben schaffen. Ziel aller Übungen ist es, jenen Blick auf die Welt zu verändern, der das Negative mehr wahrnimmt als die positiven Dinge, die dich umgeben. Dazu sind allerdings Geduld und ein kontinuierliches Training nötig, denn von heute auf morgen sind Veränderungen nicht zu schaffen.

Doch Studien haben gezeigt, dass schon nach einem fünfwöchigen Dankbarkeitstraining negative Gedanken abgeschwächt werden und eine nachhaltige Zuwendung zum Positiven er-

reicht werden kann. Folgende Übungen können ein erster Schritt zu mehr Dankbarkeit in deinem Leben sein.

## **7 Übungen für mehr Dankbarkeit**

### **Übung 1: Denke vom Kleinen ins Große**

Stell dir nicht gleich zu Beginn die große Frage: „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ Fang mit Kleinigkeiten und einzelnen Lebensbereichen an. Was läuft im Job gut? Für welche Kleinigkeit in meinem Tageablauf bin ich heute dankbar? Hat dir dein Partner heute den Kaffee zubereitet? Hast du das warme Wasser beim Duschen genossen? Achte mehr auf die kleinen, beglückenden Dinge.

### **Übung 2: Übe dich in Achtsamkeit**

Aus der Achtsamkeitspraxis kann man viele hilfreiche Übungen übernehmen, sich auch in der Dankbarkeit zu üben. Achte immer wieder auf die kleinen Freuden des Alltags, konzentriere dich auf dein gegenwärtiges Tun, nimm den Moment mit all deinen Sinnen wahr und schätze die Schönheit des Augenblicks. So wirst du dankbarer für das Gute, das du besitzt.

### **Übung 3: Führe ein Dankbarkeitstagebuch**

Ein Dankbarkeitstagebuch zu führen ist eine der bekanntesten Methoden des Dankbarkeitstrainings. Es kann dir helfen, dir die positiven Dinge in deinem Leben bewusster zu machen. Wichtig ist, dass du dich aber nicht unter Druck setzt. Versuche einmal, jeden Tag bis zu drei Dinge aufzuschreiben, für die du ganz konkret an diesem Tag dankbar warst. Das müssen keine großen Dinge sein, achte vor allem auch auf die kleinen Dinge. Am besten machst du dein Dankbarkeits-Resümee vor dem Schlafengehen, denn dann hat es vielleicht sogar positive Auswirkungen auf deine Gedanken und deinen Schlaf.

### **Übung 4: Schreibe einen Dankesbrief**

Auch ein Brief, in dem du deine Dankbarkeit ausdrückst, kann dich sensibler für die Dankbarkeit im Allgemeinen machen. Dabei ist es egal, ob du den Brief an eine reale Person, die dir Gutes getan hat, abschickst, oder ob du ihn nur für dich selbst schreibst. Die positive Wirkung bleibt auch dann bestehen.

### **Übung 5: Fotografiere Momente der Dankbarkeit**

Du kannst auch mit dem Smartphone alle schönen und guten Momente fotografieren, für die du dankbar bist. Im Laufe der Zeit entsteht dann deine ganz persönliche Dankbarkeitsgalerie, die du dir in schwierigen Zeiten ansehen kannst und die dir dann Kraft schenken wird.

### **Übung 6: Die Meditation der liebenden Güte**

Die sog. Metta-Meditation stammt aus dem Buddhismus und Metta bedeutet Wohlwollen, Sympathie, Freundlichkeit, Offenherzigkeit oder liebende Güte. Die Stimme des Herzens steht dabei im Mittelpunkt. Dem Metta-Grundprinzip nach sollen wir eine Haltung wohlwollender, bedingungsloser und allumfassender Liebe und Güte zu allen Lebewesen und unserer Umwelt entwickeln, unabhängig davon, wie sich diese verhalten. Unsere Liebe soll dabei ohne Anhaftung und frei von jeglichem Egoismus sein. Die Meditation der liebenden Güte kann

dir dabei helfen, wohlwollende Liebe und Dankbarkeit zu entwickeln. Steck dir aber für den Anfang keine zu hohen Ziele. Um das Metta-Prinzip in sein Leben zu integrieren, benötigt man sehr viel Übung. Gehe kleine Schritte, alles braucht seine Zeit.

### **Übung 7: Übe mit der Naikan-Methode**

Die Naikan-Meditation stammt aus dem japanischen Buddhismus. Sie soll durch ein intensives in sich Hineinschauen helfen, den Reichtum des Lebens zu erkennen. Drei Fragen stehen dabei im Zentrum:

1. Was haben mir wichtige Personen (z.B. Eltern) in wichtigen Lebensphasen Gutes getan?
2. Was habe ich ihnen Gutes getan?
3. Womit habe ich ihnen Kummer und Schwierigkeiten bereitet?

Im Gegensatz zur westlichen Psychotherapie, in der eher die Defizite von sozialen Beziehungen analysiert werden, arbeitet das Naikan mit den positiven Aspekten unserer Beziehungsstrukturen – und richtet so die Aufmerksamkeit auf die Dankbarkeit.

# Konfirmandenvorstellung



Paula, Annabelle, Helene, Maurice, Tom; Nicklas,  
Laurin, Leopold

# Vorspiel

# Begrüßung



**Einfach mal DANKE sagen!**

# Das Privileg zu sein

1. Ist es nicht wunderbar,  
an diesem Tag zu sein.  
Es ist ein Privileg,  
erachte es nicht als klein.  
Ist es nicht wunderbar,  
an diesem Tag zu sein.  
Es ist ein Privileg,  
erachte es nicht als klein.

# Das Privileg zu sein

2. Wenn du nicht weiterweißt,  
sich Wahrheit als falsch erweist  
und deine Philosophie,  
bleibt nur tote Theorie.

Auch wenn du nicht mehr glaubst,  
Erwartungen zurück schraubst  
und sagst 'an Gott glaub ich nicht',  
sag ich dir 'Gott glaubt an dich!'

# Das Privileg zu sein

Refrain

Und er tut auch heute noch Wunder,  
Stunde um Stunde, Tag für Tag.

Tut der Herr heute noch Wunder,  
Stunde um Stunde, Tag für Tag.

Tag für Tag.

# Das Privileg zu sein

3. Legst du dein Leben hin,  
gibt er deinem Leben Sinn.  
Macht dein Leben keinen Sinn,  
leg ihm dein Leben hin.  
Das wird Wunder sein,  
weder zu groß, zu klein.  
Lebe die Zeit in Perspektive Ewigkeit.  
Denn der Herr tut heute noch  
Wunder, Stunde um Stunde, Tag für...

# Eingangsgebet

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023

# **Geschichte: Das Leben auf Wanderschaft**

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023

**Water You turned into wine  
Opened the eyes of the blind  
There's no one like you  
None like you  
Into the darkness You shine  
Out of the ashes we rise  
There's No one like you  
None like you**

Wasser wird Wein, Blinde sehn, Brot wird vermehrt Lahme gehen.  
So bist nur du, Herr, du allein.  
Licht scheint in dunkelste Nacht, Armen wird Hoffnung gebracht.  
So bist nur du, Herr, du allein.



**Our God is greater, our God is stronger  
God You are higher than any other  
Our God is Healer, awesome in power  
Our God, Our God  
Into the darkness you shining  
Out of the ashes we Rise  
No one like you  
None like you**

Gott, du bist größer, Gott, du bist stärker, Gott, du stehst höher als alles andre. Gott, unser Heiler, starker Befreier, so bist nur du.!

Licht scheint in dunkelste Nacht, Armen wird Hoffnung gebracht.

So bist nur du, Herr, du allein.

Our God is greater, our God is stronger  
God You are higher than any other  
Our God is Healer, awesome in power  
Our God, Our God  
Our God is greater, our God is stronger  
God You are higher than any other  
Our God is Healer, awesome in power  
Our God, Our God

Gott, du bist größer, Gott, du bist stärker, Gott, du stehst höher als alles  
andre. Gott, unser Heiler, starker Befreier, so bist nur du.!

Licht scheint in dunkelste Nacht, Armen wird Hoffnung gebracht.

So bist nur du, Herr, du allein.

And if Our God is for us, then who could ever stop us?

And if our God is with us, then what can stand against?

And if Our God is for us, then who could ever stop us?

And if our God is with us, then what can stand against?

Then what can stand against?

Und steht uns Gott zur Seite, was kann uns jemals hindern?

Und steht uns Gott zur Seite, wer kann uns widerstehn?

Wer kann uns widerstehn?

Our God is greater, our God is stronger  
God You are higher than any other  
Our God is Healer, awesome in power  
Our God, Our God  
Our God is greater, our God is stronger  
God You are higher than any other  
Our God is Healer, awesome in power  
Our God, Our God

Gott, du bist größer, Gott, du bist stärker, Gott, du stehst höher als alles  
andre. Gott, unser Heiler, starker Befreier, so bist nur du.!

Licht scheint in dunkelste Nacht, Armen wird Hoffnung gebracht.

So bist nur du, Herr, du allein.

And if Our God is for us, then who could ever stop us?

And if our God is with us, then what can stand against?

And if Our God is for us, then who can ever stop us?

And if our God is with us, then what can stand against?

Und steht uns Gott zur Seite, was kann uns jemals hindern?

Und steht uns Gott zur Seite, wer kann uns widerstehn?

Then what can stand against?  
Then what can stand against?

Wer kann uns widerstehn?



Lukas 17, 11-19

# Biblischer Text

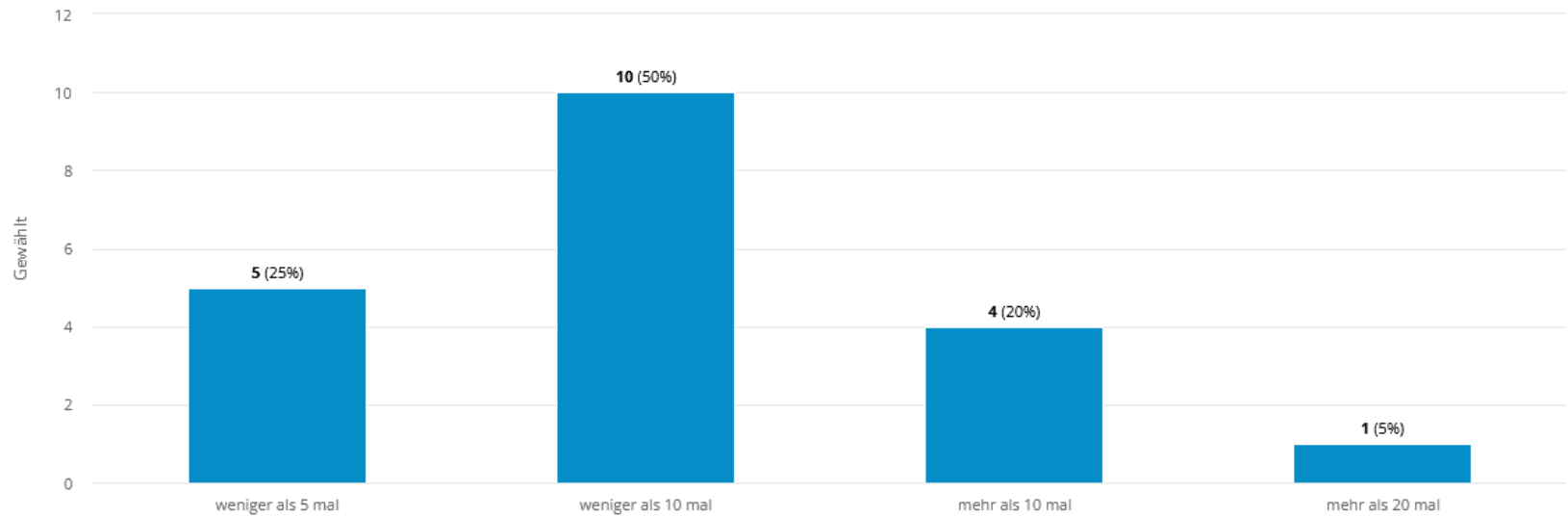
# Eine Umfrage zum Thema

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023



### Wie oft haben Sie heute schon "Danke" gesagt?

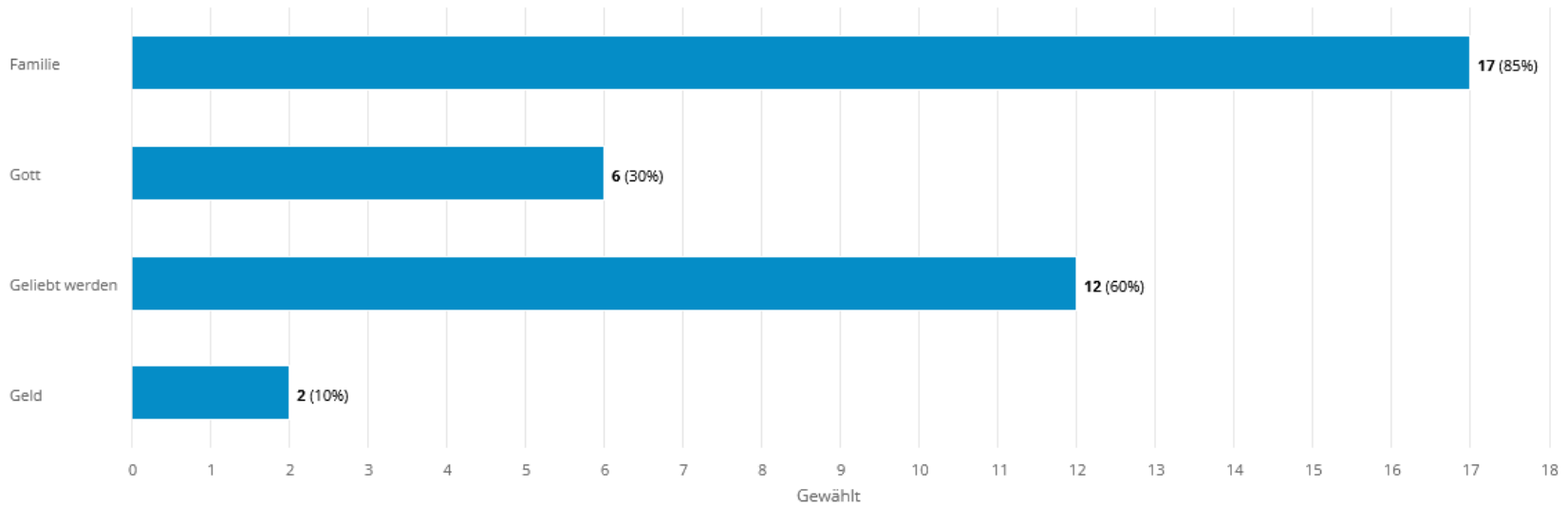
Anzahl Antworten: 20



+ Kommentar hinzufügen

### Wofür sind Sie besonders dankbar?

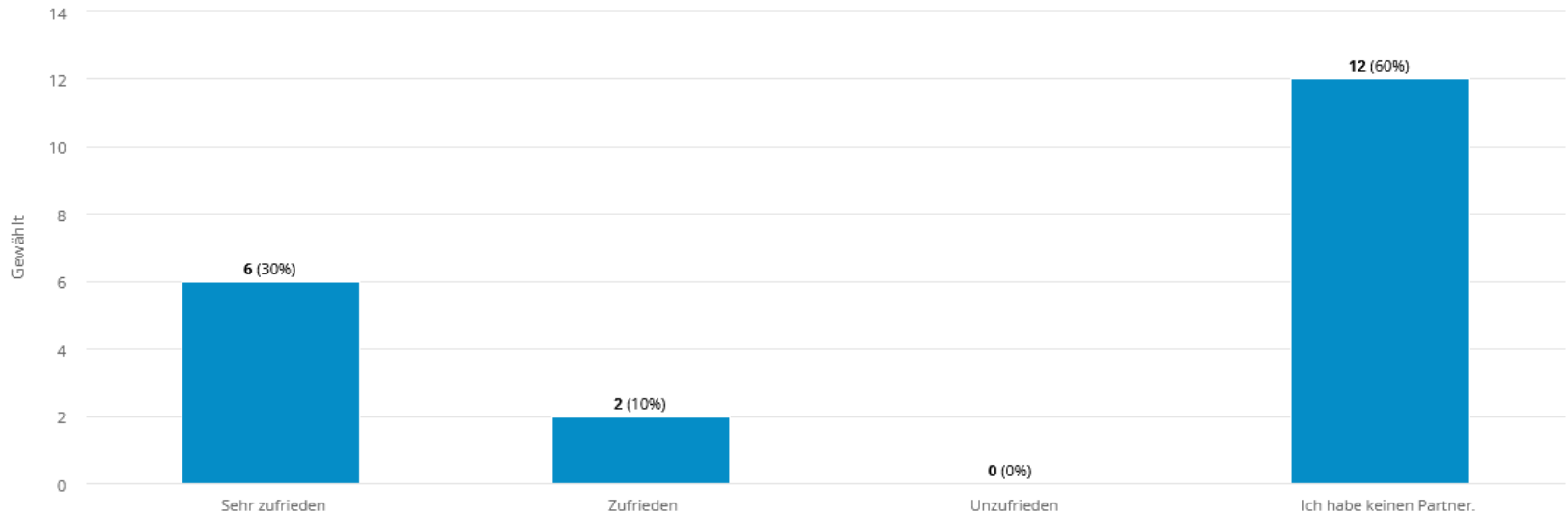
Anzahl Antworten: 20



+ Kommentar hinzufügen

### Wenn vorhanden, sind Sie dankbar und zufrieden mit Ihrem Partner?

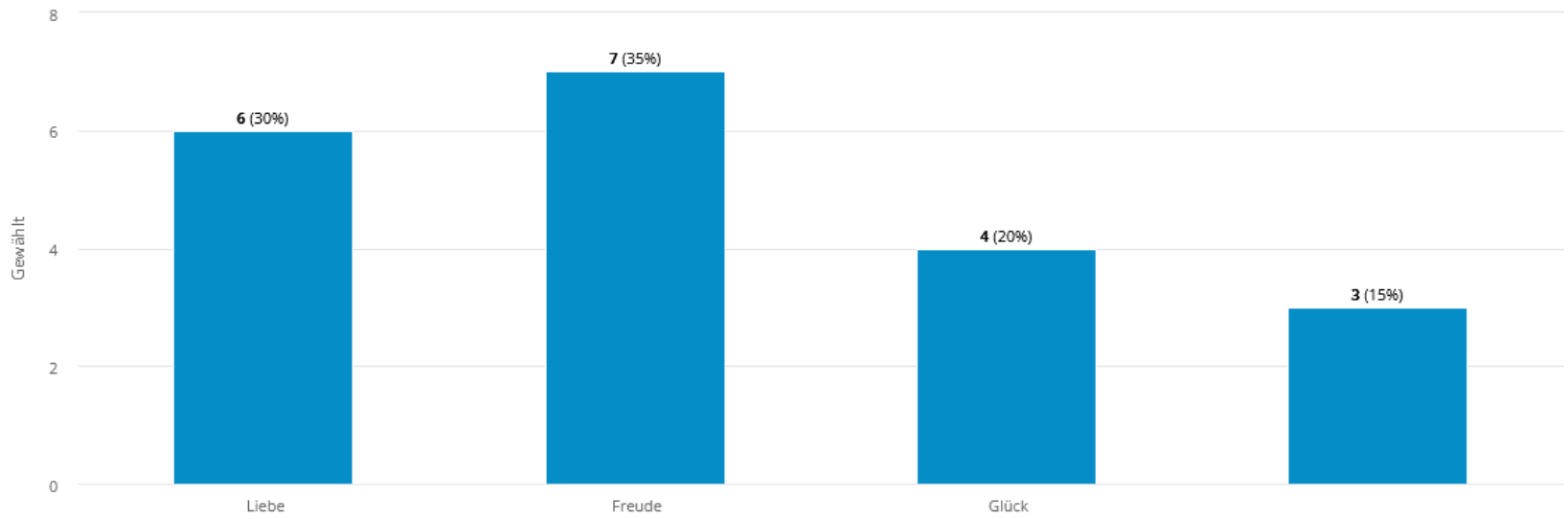
Anzahl Antworten: 20



+ Kommentar hinzufügen

### Welche Gefühle ruft Dankbarkeit bei Ihnen hervor?

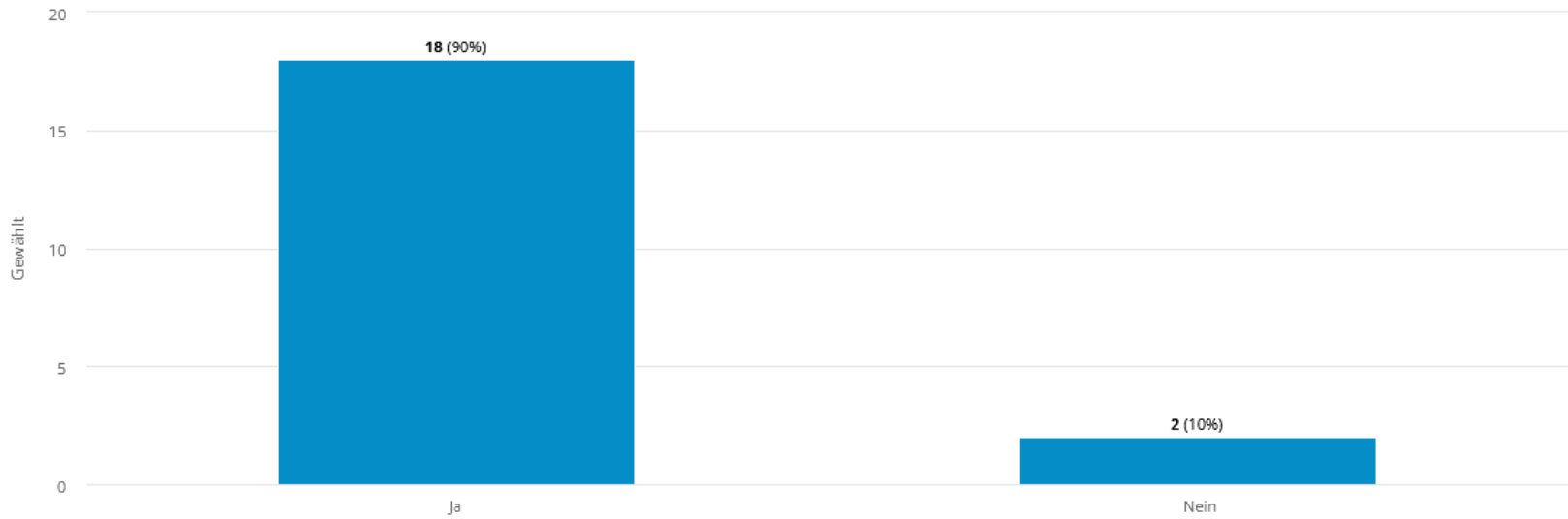
Anzahl Antworten: 20



+ Kommentar hinzufügen

### Waren Sie in einer hilflosen Situation schon einmal dankbar?

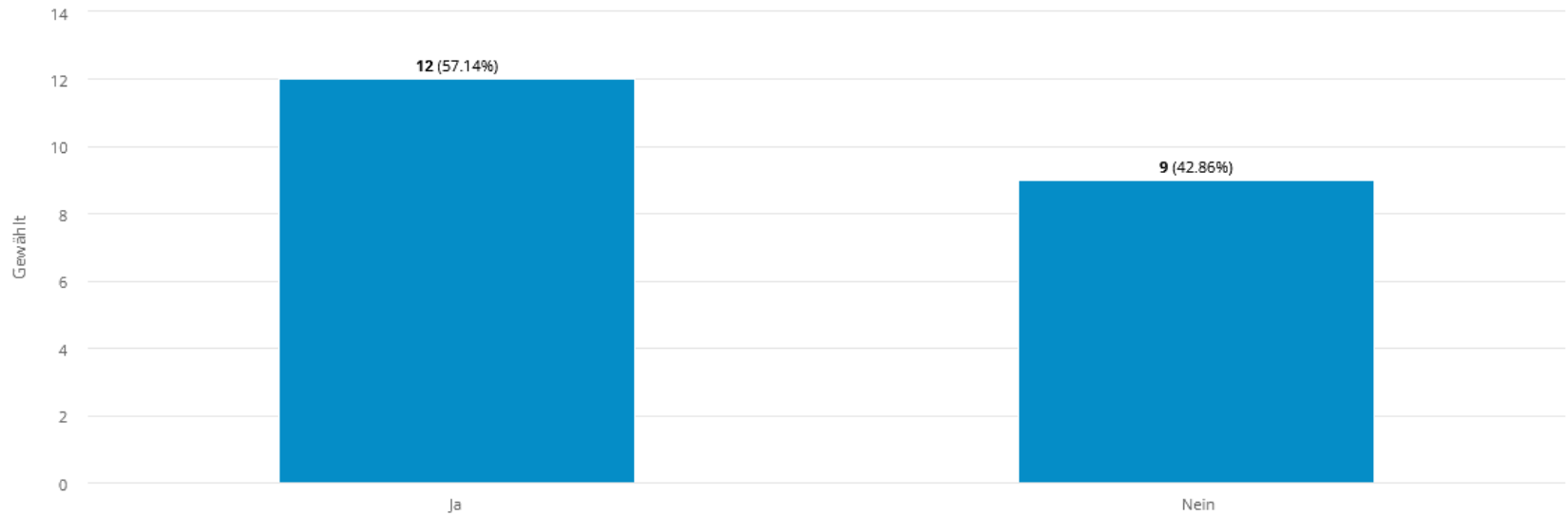
Anzahl Antworten: 20



+ Kommentar hinzufügen

### Würde es Sie nerven, wenn sich jeder für jede Kleinigkeit bedankt?

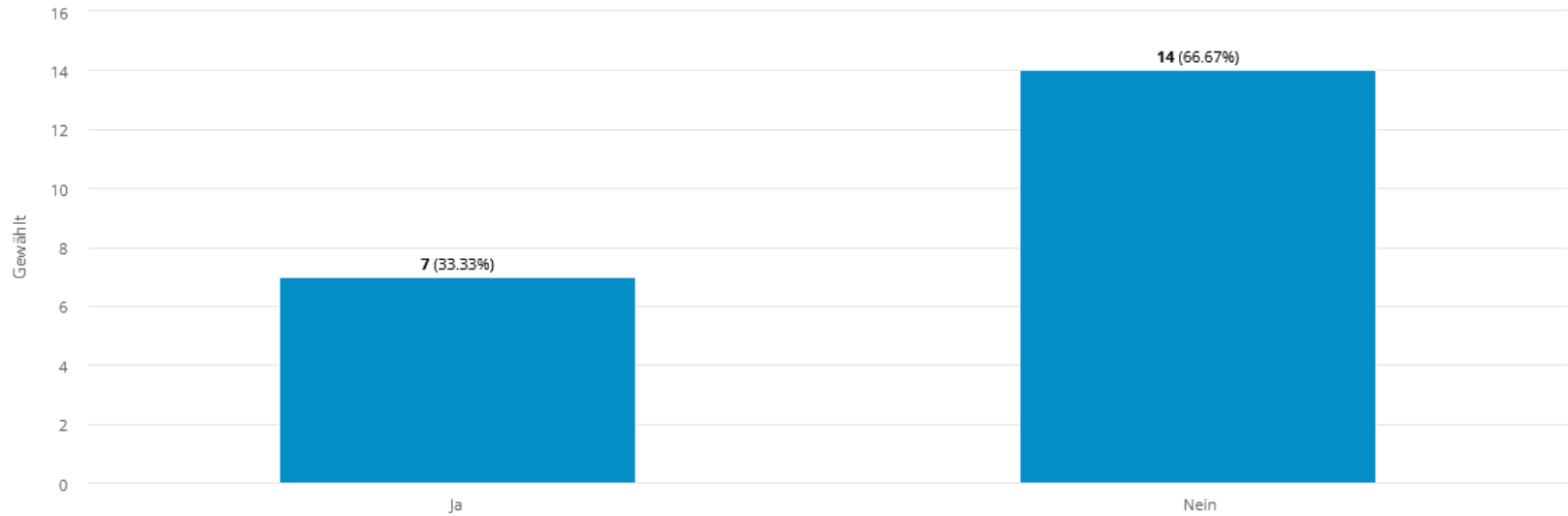
Anzahl Antworten: 21



+ Kommentar hinzufügen

### Denken Sie, dass Sie dankbar genug sind?

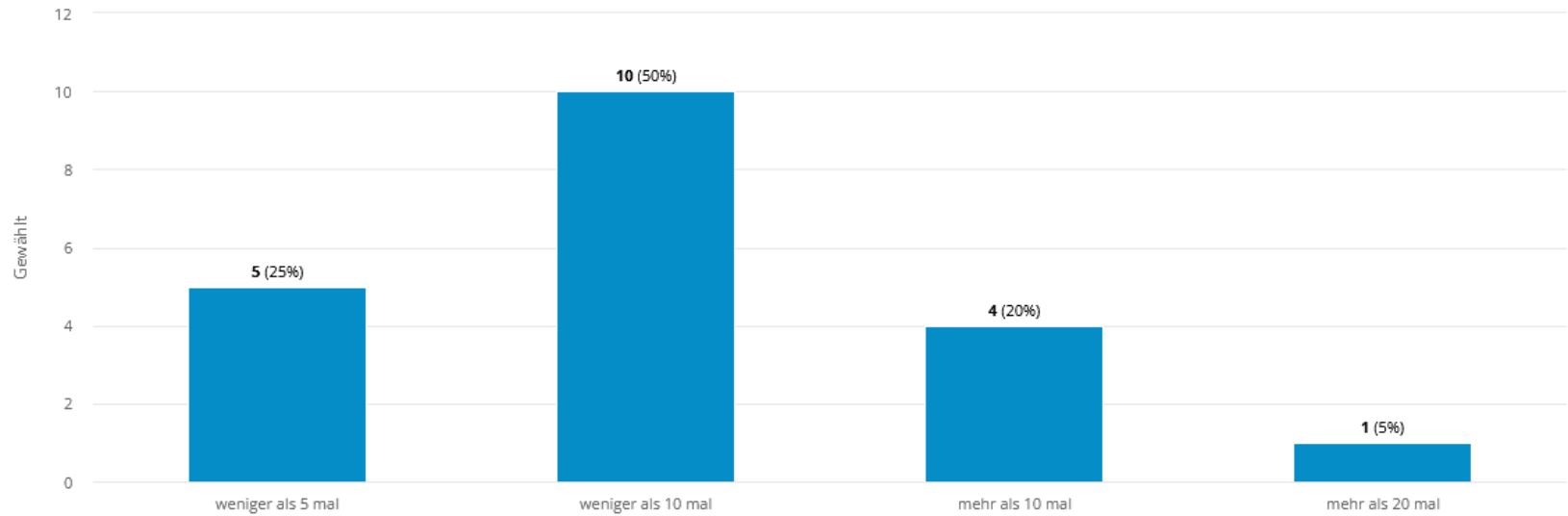
Anzahl Antworten: 21



+ Kommentar hinzufügen

### Wie oft haben Sie heute schon "Danke" gesagt?

Anzahl Antworten: 20

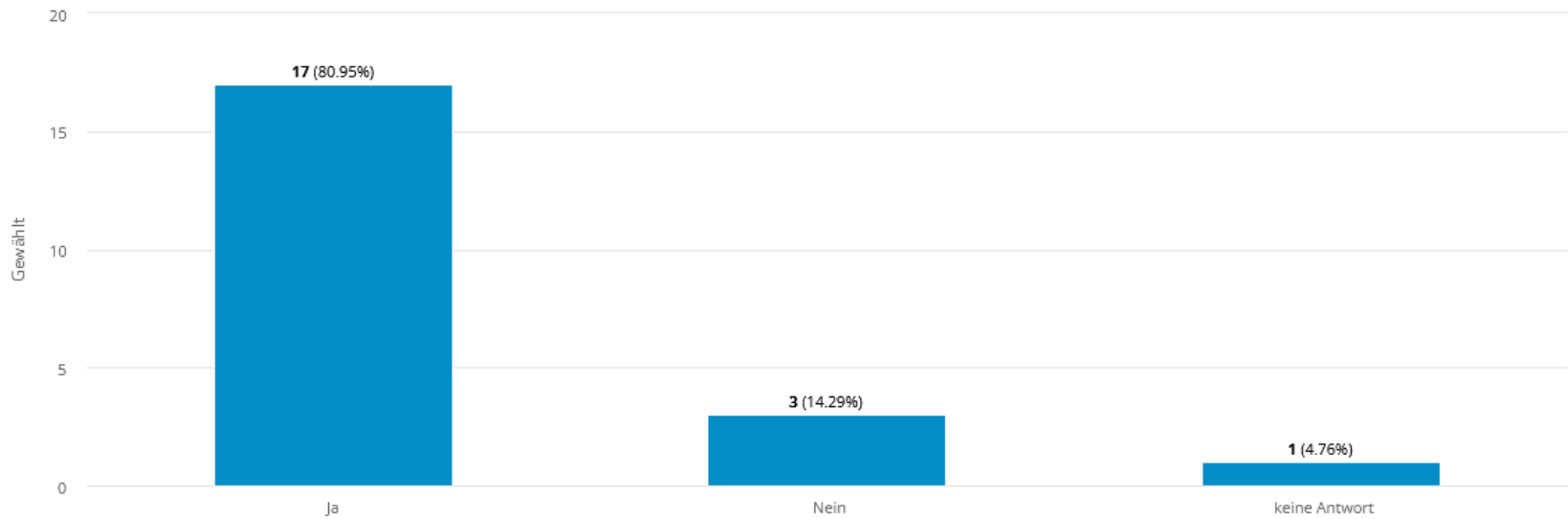


+ Kommentar hinzufügen



### Haben Sie Gott schon einmal gedankt?

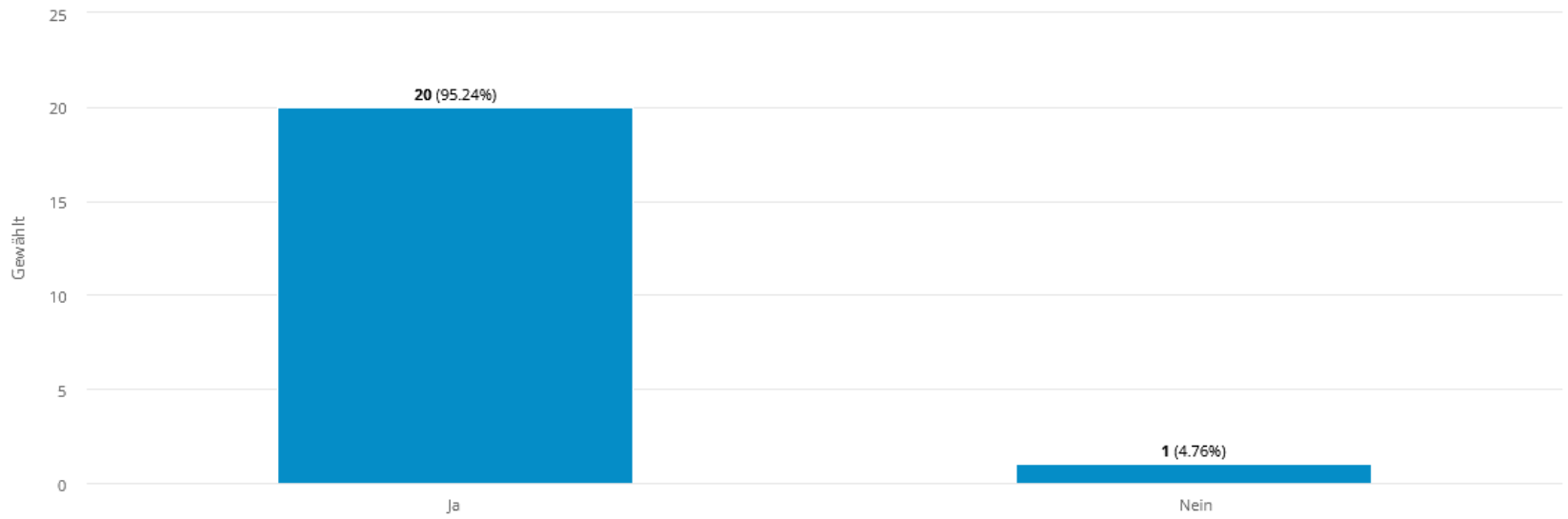
Anzahl Antworten: 21



+ Kommentar hinzufügen

### Sind Sie dankbar für Ihren Lebensstandard?

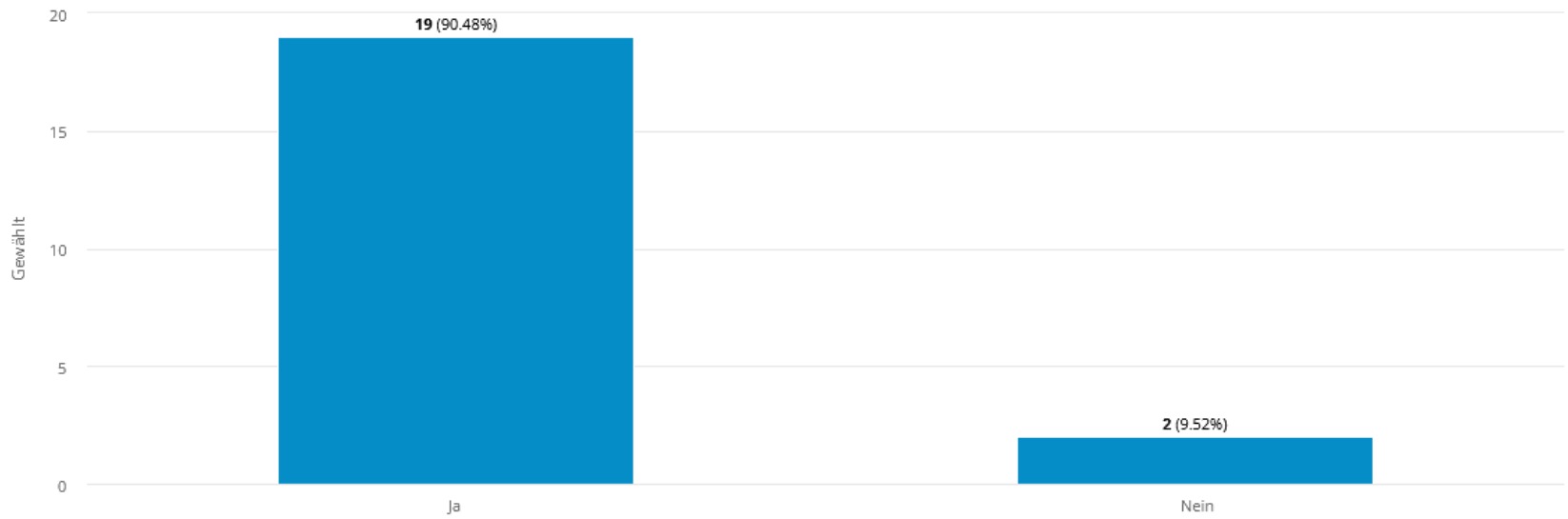
Anzahl Antworten: 21



+ Kommentar hinzufügen

### Sind Sie dankbar für Ihren Glauben / Ihre Religion?

Anzahl Antworten: 21



+ Kommentar hinzufügen

# Unser Fazit:



# Glaubensbekenntnis

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023

## **Glaubensbekenntnis (1)**

Ich glaube an Gott,  
unseren Beschützer und Helfer in der Not.  
Er hat die Welt geschaffen,  
damit wir dankbar und ehrlich sind.

Ich glaube an den Gott,  
der das Leben schenkt,  
der das Glück gibt,  
der die Trauer nimmt  
und uns damit Dankbarkeit lehrt.

## **Glaubensbekenntnis (2)**

Ich glaube an Jesus Christus,  
der durch Dankbarkeit und Freude gehandelt hat,  
der für uns am Kreuz gestorben ist  
und für uns zurückkehrte.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
der uns beschützt  
und immer hinter uns steht,  
durch den wir handeln  
und Dankbarkeit verbreiten.  
Amen.

# Unsere selbstgewählten Konfirmandensprüche und unsere Gedanken dazu



# Mein Konfirmandenspruch

- Leopold Gräfe

Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?

Römer 8,31

# Mein Konfirmandenspruch

- Maurice Grahl

Er wird dich mit seinen Fittichen decken,  
und Zuflucht wirst du haben unter seinen  
Flügeln.

Psalm 91,4

# Mein Konfirmandenspruch

- Tom Greupner

Von allen Seiten umgibst du mich  
und hältst deine Hand über mir.

Psalm 139,5

# Mein Konfirmandenspruch

- Helene Sinock

Darum nehmt einander an, wie Christus  
euch angenommen hat zu Gottes Ehre

Römer 15,7



Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023

# Mein Konfirmandenspruch

- Paula Staps

Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Johannes 8,12

# Mein Konfirmandenspruch

- Nicklas Stutzer

Siehe, Gott ist mein Heil,  
ich bin sicher und fürchte mich nicht.  
Jesaja 12,2

# Mein Konfirmandenspruch

- Annabelle Thieme

Denn der Geist, den Gott uns geschenkt hat, lässt uns nicht verzagen.

Vielmehr weckt er in uns Kraft, Liebe und Besonnenheit.

2. Timotheus 1,7



# Mein Konfirmandenspruch

- Laurin Völkel

Ihr seid das Salz der Erde. Matthäus 13,5

Ihr seid das Licht der Welt. Matthäus 13,6

**10,000 reasons**

**Refrain**

**Bless the Lord oh my soul**

**Oh my soul**

**Worship His Holy name**

**Sing like never before**

**Oh my soul**

**I'll worship Your Holy name**

# 10,000 reasons

1. The sun comes up  
It's a new day dawning  
It's time to sing Your song again  
Whatever may pass  
And whatever lies before me  
Let me be singing  
When the evening comes

**10,000 reasons**

**2. You're rich in love  
And You're slow to anger  
Your name is great  
And Your heart is kind  
For all Your goodness  
I will keep on singing  
Ten thousand reasons  
For my heart to find**

**10,000 reasons**

**Refrain**

**Bless the Lord oh my soul**

**Oh my soul**

**Worship His Holy name**

**Sing like never before**

**Oh my soul**

**I'll worship Your Holy name**

**10,000 reasons**

**3. And on that day  
When my strength is failing  
The end draws near  
And my time has come  
Still my soul will  
Sing Your praise unending  
Ten thousand years  
And then forevermore**

**10,000 reasons**

**Refrain**

**Bless the Lord oh my soul**

**Oh my soul**

**Worship His Holy name**

**Sing like never before**

**Oh my soul**

**I'll worship Your Holy name**

# Verkündigungsteil



# Dankbarkeit psychologisch

# Dankbarkeit ins Leben integrieren

(Manfred Siebald 1990)

Gut, daß wir ei - nan - der ha - ben  
Gut, daß wir nicht uns nur ha - ben,  
gut daß wir ei - nan - der sehn, Sor - gen,  
daß der Kreis sich nie - mals schließt und daß  
Freu - den, Kräf - te tei - len und auf ei - nem  
Gott von dem wir re - den,  
We - ge gehn. hier in uns - rer Mit - te ist.

Chords: C, Em, F, Dm, Am, G, 1. Dm, 2. Dm, G, C



1. Kei - ner, der nur im - mer re - det; kei - ner,  
der nur im - mer hört. Je - des Schwei - gen je - des  
Hö - ren, je - des wort hat sei - nen Wert. Kei - ner,  
wi - der spricht nur im - mer; kei - ner passt sich  
im - mer an. Und wir ler - nen, wie man  
strei - ten und sich den - noch lie - ben kann.

Gut, dass wir einander haben,  
gut, dass wir einander sehn,  
Sorgen, Freuden, Kräften teilen  
und auf einem Wege gehen.  
Gut, dass wir nicht uns nur haben,  
dass der Kreis sich niemals schliesst,  
und dass Gott, von dem wir reden,  
hier in unserer Mitte ist.

2. Keiner, der nur immer jubelt;  
keiner, der nur immer weint.  
Oft schon hat uns Gott in unsrer  
Freude, unsrem Schmerz vereint.  
Keiner trägt nur immer andre;  
keiner ist nur immer Last.  
Jedem wurde schon geholfen;  
jeder hat schon angefasst.

Gut, dass wir einander haben,  
gut, dass wir einander sehn,  
Sorgen, Freuden, Kräften teilen  
und auf einem Wege gehen.  
Gut, dass wir nicht uns nur haben,  
dass der Kreis sich niemals schliesst,  
und dass Gott, von dem wir reden,  
hier in unserer Mitte ist.

3. Keiner ist nur immer schwach,  
und keiner hat für alles Kraft.  
Jeder kann mit Gottes Gaben  
das tun, was kein anderer schafft.  
Keiner, der noch alles braucht,  
und keiner, der schon alles hat.  
Jeder lebt von allen andern;  
jeder macht die andern satt.



# Fürbittgebet

# Vater unser - gesungen

1. Bist zu uns wie ein Vater,  
der sein Kind nie vergißt,  
der trotz all seiner Größe  
immer ansprechbar ist.
2. Deine Herrschaft soll kommen,  
das, was du willst, geschehn,  
auf der Erde, im Himmel  
sollen alle es sehn.

Refrain:

Vater, unser Vater,  
alle Ehre deinem Namen.

Vater, unser Vater,  
bis ans Ende der Zeiten. Amen.

3. Gib uns das, was wir brauchen,  
gib uns heut unser Brot,  
und vergib uns den Aufstand  
gegen dich und dein Gebot.

4. Lehre uns zu vergeben,  
so wie du uns vergibst.  
Laß uns treu zu dir stehen,  
so wie du immer liebst.

Refrain:

Vater, unser Vater,  
alle Ehre deinem Namen.

Vater, unser Vater,  
bis ans Ende der Zeiten. Amen.

5. Nimm Gedanken des Zweifels  
und der Anfechtung fort,  
mach uns frei von dem Bösen  
durch dein mächtiges Wort.

6. Deine Macht hat kein Ende,  
wir vertrauen darauf.

Bist ein herrlicher Herrscher,  
und dein Reich hört nie auf.

Refrain:

Vater, unser Vater,  
alle Ehre deinem Namen.

Vater, unser Vater,  
bis ans Ende der Zeiten. Amen.



# Abkündigungen

# SVH 65 Mögen sich die Wege

1. Mö - gen sich die We - ge vor dei - nen Fü - ßen  
2. Mö - ge warm die Son - ne auch dein Ge - sicht be

eb - nen, mö - gest du den Wind im Rü - cken  
schei - nen, Re - gen sanft auf dei - ne Fel - der

ha - ben, und bis wir uns wie - der - sehn  
fal - len, und bis

und bis wir uns wie - der - sehn mö - ge

Gott sei - ne schüt zen - de Hand

ü - ber dir hal - ten, und bis hal - ten.

# Segen

**Wir hatten eine gute Zeit miteinander**

# Jahresplan Konfirmanden 2021 – 2023

- speziell für Konfirmanden aus der Kirchgemeinde Graupa-Liebenthal Klassenstufe 7 (Stand: 22.6.2021)

2021

Datum	Was	Wo
<b>September</b>		
08.09.2021	Konfitreffen für Graupa-Liebenthaler Konfis	Pfarrhaus Graupa
15.09.2021	Konfitreffen für Graupa-Liebenthaler Konfis	Pfarrhaus Graupa
22.09.2021	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
24.-26.09.2021	Startwochenende	Gemeindezentrum Sonnenstein
26.09.2021	Startgottesdienst	Marienkirche, Pirna
29.09.2021	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
<b>Oktober</b>		
06.10.2021	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
09.10.2021	Churchnight	Freiwillige Teilnahme
13.10.2021	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
<b>November</b>		
03.11.2021	Konfitreffen in GRAUPA	Kirche Graupa
10.11.2021	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
11.11.2021	Martinsfest (Mitarbeit)	Kirche Graupa
17.11.2021	Friedensdekade	Kloster- und Marienkirche Pirna
24.11.2021	Krippenspielprobe	Pfarrhaus Graupa
<b>Dezember</b>		
01.12.2021	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
08.12.2021	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
15.12.2021	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
22.12.2021	Krippenspiel Hauptprobe	Kirche Graupa
24.12.2021	Krippenspiel	Kirche Graupa

2022

Datum	Was	Wo
<b>JANUAR</b>		
05.01.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
12.01.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
19.01.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
26.01.2022	Konfitreffen /Konfi-Cup	Marienkirche, Pirna
<b>FEBRUAR</b>		
02.02.2022	Konfitreffen Friedhof	Friedhof Pirna
09.02.2022	Konfitreffen	
<b>MÄRZ</b>		
02.03.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
09.03.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
16.03.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
23.03.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
30.03.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
<b>APRIL</b>		
06.04.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
13.04.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
27.04.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
<b>MAI</b>		
04.05.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
11.05.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
18.05.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
25.05.2022	Praktikum je nach Wahl	Praktikumsort
<b>JUNI</b>		
01.06.2021	Praktikum / Vorbereitung WOGELE	
26.06.-01.07.2022	WOGELE (Woche des gemeinsamen Lebens)	Kirchgemeindehaus Pirna
<b>JULI</b>		
06.07.2021	Pizza zum Schuljahresausklang	Struppen, Pfarrgarten

2022

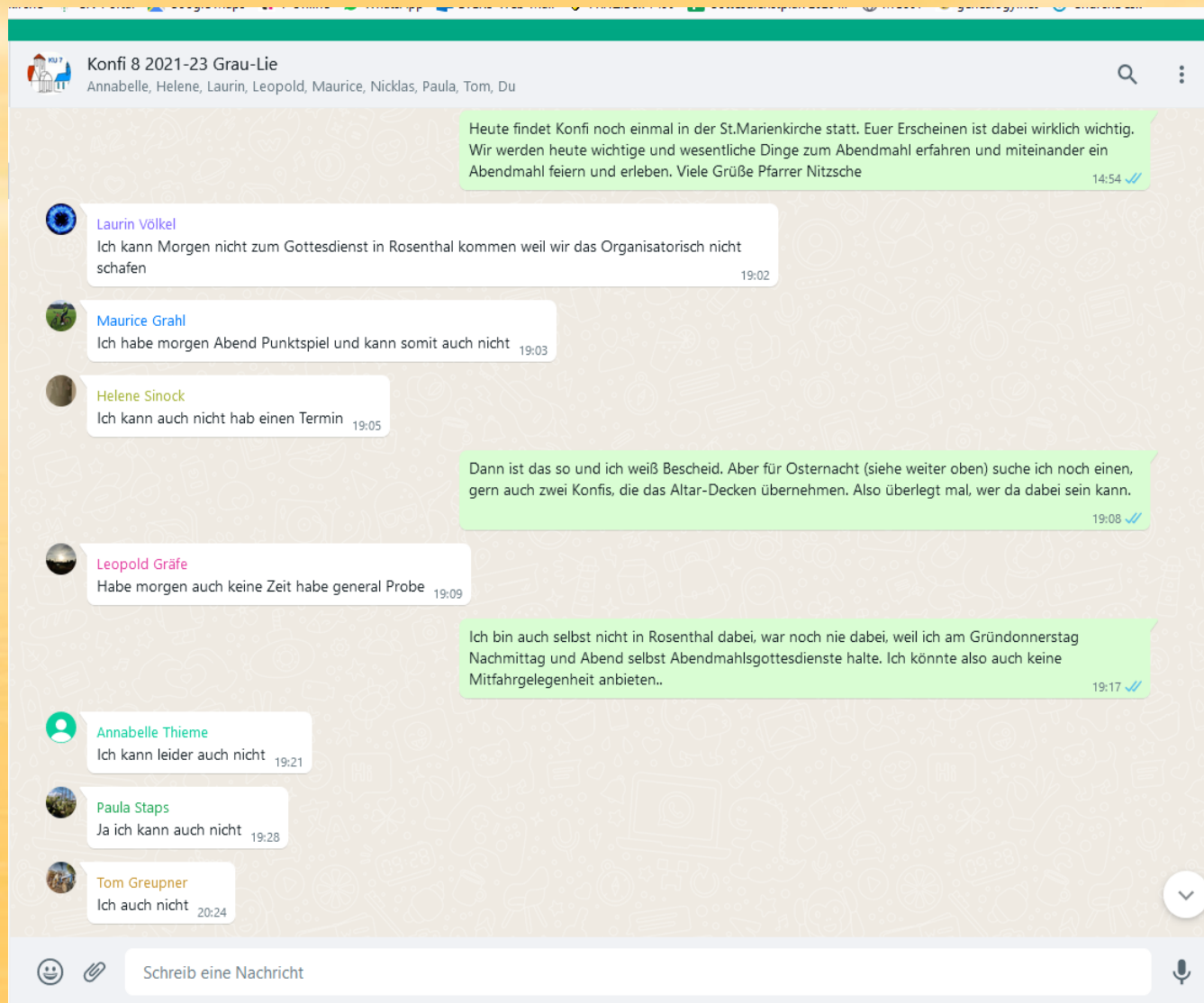
DATUM	Was	Wo
<b>AUGUST</b>		
31.08.2022	Konfitreffen für Graupa-Liebenthaler Konfis	Pfarrhaus Graupa
<b>SEPTEMBER</b>		
07.09.2022	Konfitreffen für Graupa-Liebenthaler Konfis	Pfarrhaus Graupa
14.09.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
21.09.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
28.09.2022	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
<b>OKTOBER</b>		
05.10.2022	Konfitreffen, Vorbereitung Rüstzeit	Marienkirche, Pirna
17.-21.10.2022	Rüstzeit mit Menschen mit Behinderung	Martin-Luther-King-Haus Schmiedeberg
<b>NOVEMBER</b>		
02.11.2022	Konfitreffen in GRAUPA	Kirche Graupa
09.11.2022	Fahrt nach Theresienstadt	Theresienstadt
11.11.2022	Martinsfest (Mitarbeit)	Kirche Graupa
16.11.2022	Friedensdekade	Kloster- und Marienkirche Pirna
23.11.2022	Krippenspielprobe	Pfarrhaus Graupa
30.11.2022	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
<b>DEZEMBER</b>		
07.12.2022	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
14.12.2022	Krippenspielprobe	Kirche Graupa
22.12.2022	Krippenspielprobe Hauptprobe	Kirche Graupa

2023

Datum	Was	Wo
<b>JANUAR</b>		
04.01.2023	Konfitreffen / Konfi-Gespräche	Marienkirche, Pirna
11.01.2023	Konfitreffen / Konfi-Gespräche	Marienkirche, Pirna
18.01.2023	Konfitreffen / Konfi-Gespräche	Marienkirche, Pirna
25.01.2023	Konfi-Cup / Konfi-Gespräche	Marienkirche, Pirna
<b>FEBRUAR</b>		
01.02.2023	Konfitreffen Friedhof	Friedhof Pirna
08.02.2023	Konfitreffen Absprachen Jukon	Marienkirche, Pirna
11.-17.02.2023	Ju.Kon on Tour	Hirschluch bei Storkow
<b>MÄRZ</b>		
01.03.2023	Vorbereitung Konfivorst.gottesdienst	Pfarrhaus Graupa
08.03.2023	Vorbereitung Konfivorst.gottesdienst	Pfarrhaus Graupa
15.03.2023	Vorbereitung Konfivorst.gottesdienst	Pfarrhaus Graupa
22.03.2023	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
29.03.2023	Konfitreffen	Marienkirche, Pirna
<b>APRIL</b>		
06.04.2023	Jugendgottesdienst (Abendmahl)	Kirche Rosenthal
09.04.2023	Osternacht mit Konfirmandentaufen	Kirche Graupa
19.04.2023	Konfitreffen	Pfarrhaus Graupa
26.04.2023	Probe Vorstellungsgottesdienst	Kirche Liebenthal
30.04.2023	Vorstellungsgottesdienst	Kirche Liebenthal
<b>MAI</b>		
03.05.2023	Konfitreffen	Pfarrhaus Graupa
10.05.2023	Vorbereitung Konfirmation (Sitzprobe)	Kirche Graupa
13.05.2023	Konfirmandenabendmahl	Kirche Liebenthal
14.05.2023	Konfirmation	Kirche Graupa

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023

# Nichts geht ohne WhatsApp





Krippenspiel 2021  
zusammen  
mit Klasse 7



## Sternsinger Gottesdienst 2022 zusammen mit Klasse 8

Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023





**Timeline** TODAY

2022 November 8

- Driving - 800 m** (2 mins)  
via Pražská
- Terezín Memorial - Ghetto Museum** (12:56 PM - 1:28 PM)  
Komenského 148, 411 55 Terezín, Czechia
- Walking - 450 m** (3 mins)  
via 5. května and Fučíkova
- Terezín Memorial - Magdeburg Barracks** (1:31 PM - 2:05 PM)  
Tyršova 204, 411 55 Terezín, Czechia
- Walking - 1,0 km** (30 mins)  
via Dukel, hrdinů
- Underground corridors** (2:35 PM - 2:45 PM)  
Dukel, hrdinů 43, 411 55 Terezín, Czechia
- Driving - 69,6 km** (1 hr, 13 mins)  
via D8
- Ev.-Luth. Kirchgemeinde Pirna** (3:58 PM - 4:16 PM)  
Schillerstraße 21, 01796 Pirna
- Driving - 4,2 km** (10 mins)

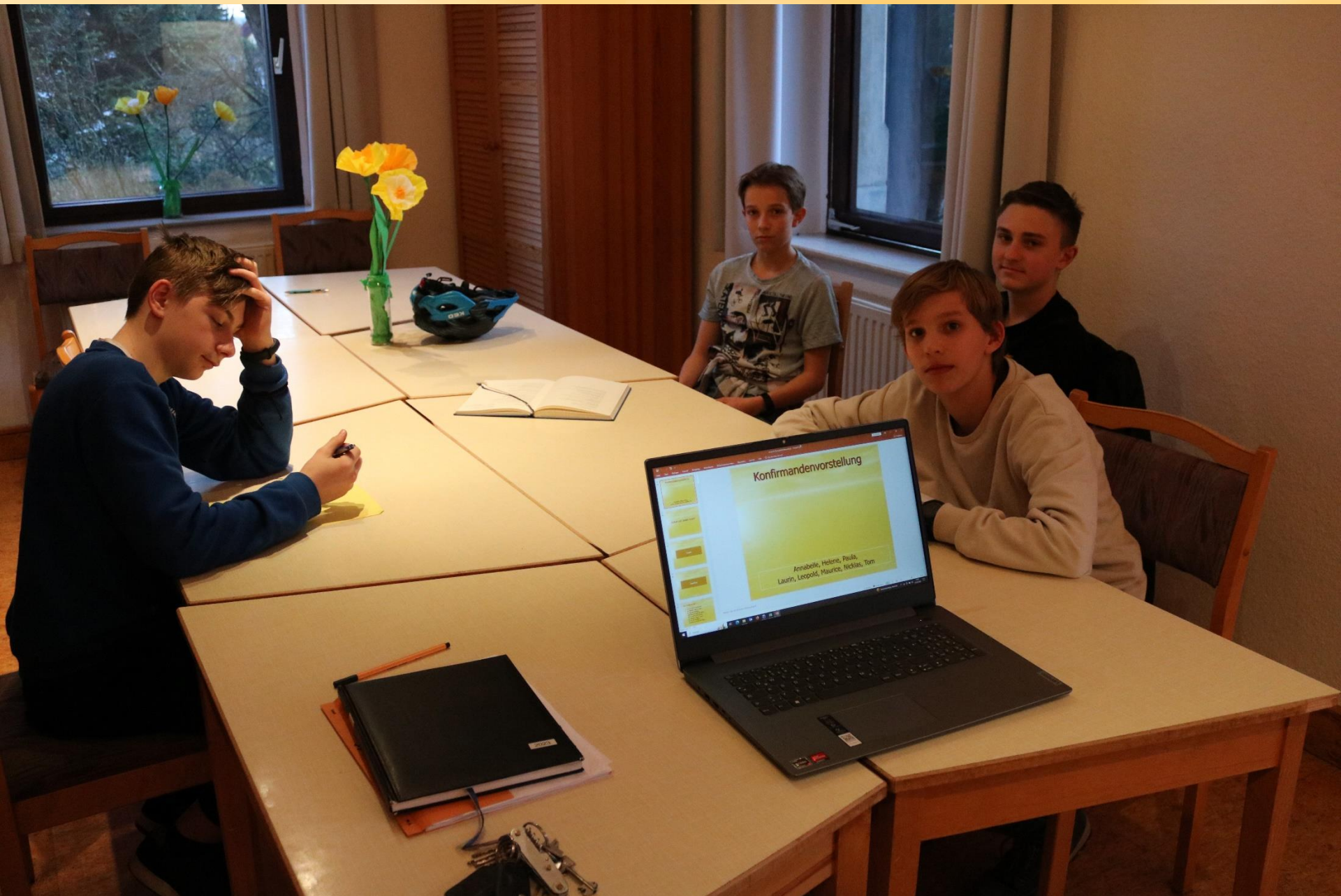


Konfirmandenvorstellung  
30.4.2023





# Konfirmandenvorstellungs-Gottesdienst erarbeiten



30.4.2023

80



30.4.2023

81



30.4.2023

82



30.4.2023





30.4.2023



30.4.2023



**Auf Wiedersehen!**

**Unser  
Konfirmationsgottesdienst**

**ist am Sonntag, den  
14.05.2023**

**um 10.00 Uhr in der**

**Ev.-Luth. Kirche Graupa.**

Ende