

Atempause für die Seele

Dankbar sein macht glücklich



Mandala bei der Marien-Grotte in Waltenschwil.

Ich danke dir, wer immer du bist, für die Freude, die du den Menschen mit diesem Mandala gemacht hast.

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Dankbarkeit stärkt uns. Wir sehen nicht auf das, was uns fehlt, sondern sehen, was da ist. Dankbare Menschen sagen häufig, wie gut sie es doch haben, welch ein Glück ihnen widerfahren ist. Dankbarkeit ist auch eine Haltung, mit ihr blicken wir wie durch eine Lupe, die uns das Gute vergrößert und bewusster wahrnehmen lässt. Ein guter Beginn für Dankbarkeit ist kurz innezuhalten und den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. Dankbarkeit lässt auch Raum, um nachträglich den Sinn in einer Sache zu erkennen. Trotzdem dankbar sein heisst, trotz unseren Schwierigkeiten danken zu können, für etwas Schönes, dass wir erlebt haben. Danke zu sagen macht uns milder, innerlich weicher und sanfter. Wenn ich danken kann, schaffe ich eine Verbindung zwischen mir und dem Anderen. Ein Dankeschön kann so viel bewirken.

David Steindl Rast sagt: «Nicht das Glücklich sein macht uns dankbar, sondern umgekehrt, das Dankbarsein macht uns glücklich.

Bibelimpuls: Hört nicht auf zu beten und Gott zu danken. Kolosser 4.2

Innehalten: Du lässt dich an einem schönen Ort nieder und machst es dir bequem. Du wirst ganz ruhig. Bemerke deinen Atem, wie er kommt und geht. Folge deinem Atem. Bemerke die Stille, die in dir ist. Bemerke das Gefühl der Dankbarkeit. Du atmest Dankbarkeit ein. Beim Ausatmen atmest du Dankbarkeit aus. Danke Gott für dein Leben.

Impuls: Führe ein Dankbarkeitstagebuch und nimm dir jeden Abend 5 Minuten Zeit, dir 3 Momente des Tages ins Bewusstsein zurückzuholen, für die du danken möchtest. Wer nicht gerne Tagebuch schreibt, kann sich auch ein leeres Konfiglas bereitmachen und jeden Tag Dankeszettelchen hineinlegen, welche eine Freude, sie Ende Jahr wieder anzuschauen. Seid dankbar in allen Dingen. 1.Thessalonicher 5,18



[Link zum Lied: Danke für alles](#)

Wir verbinden uns im stillen Gebet am Dienstag, 9. Februar um 19.00 Uhr miteinander – und verweilen in unserer inneren Kapelle.

Mit euch in Dankbarkeit verbunden
Monika Ender und Marianne Lembke

<http://www.kath-niederwil.ch/aktuelles/>
Mit freundlicher Unterstützung der Kath. Kirchgemeinde Niederwil