

Dankbarkeit – Glück - Zufriedenheit

Diese drei Dinge bedingen einander. Wer dankbar ist für sein Leben und das nicht nur allgemein, sondern seine Aufmerksamkeit täglich auf das richtet, wofür er dankbar ist, ist nachweislich zufriedener. Dankbarkeit, so haben Wissenschaftler herausgefunden, setzt Serotonin und Dopamin in unserem Körper frei – die „Glückshormone“, die für ein Wohlbefinden und gute Laune / Freude sorgen.

Zufriedenheit erlebt, wer ja sagt zu seinem Leben, wer Gelingen in seiner Arbeit und seinen Aufgaben erlebt und sich nicht vergleicht mit anderen.

Glück erleben wir oft im Augenblick. Wenn wir in einer Begegnung mit einem Menschen eine tiefe Verbundenheit spüren, wenn uns ein fantastischer Himmel überrascht, wenn wir ganz bei uns und im Augenblick sind, wenn wir tolle Nachrichten hören, die uns im Innern berühren.

Auf dem Weg heute wollen wir uns damit beschäftigen, wie diesen drei Dingen in unserem Leben mehr Raum geben können.

Lied: **Gott, mein Herr, es ist mir ernst (Jürgen Werth / Johannes Nitsch)**

1) Gott, mein Herr, es ist mir ernst, dies Lied ist dir geweiht.
Die Harfe und der Psalter klingt, bevor der Morgen graut.

Ref.: Ich will dir danken unter den Völkern.
Ich will dich loben vor allen Menschen.
Denn deine Gnade reicht, so weit der Himmel ist,
denn deine Gnade reicht, so weit der Himmel ist.

2) Gott, mein Herr, erhebe dich, deine Ehre füll das Land.
Hilf mir mit deiner rechten Hand und höre mein Gebet.

3) Gott, mein Herr, du stehst mir bei, denn Menschen helfen nicht.
Mit dir will ich mein Leben bau'n, du kämpfst und siegst mit mir.

Für alles sagen wir dir dank

Es ist würdig und recht,
dir zu singen, dich zu loben,
dir Dank zu sagen, dich anzubeten,
an jedem Ort deiner Herrschaft.
Denn du bist der unaussprechliche,
unbegreifliche, unsichtbare, unfassbare Gott,
der ewig Seiende,
du und dein einziggeborener Sohn

und dein Heiliger Geist.
Du hast uns aus dem Nichts ins Dasein gebracht,
hast uns nach unserem Fall
wieder aufgerichtet.
Du hast nichts versäumt,
sondern alles getan,
um uns in den Himmel zu erheben
und uns dein künftiges Reich
gnädig zu schenken.
Für das alles sagen wir dir Dank,
ebenso deinem einziggeborenen Sohn
und deinem Heiligen Geist:
für alles, was wir kennen
und was wir nicht kennen,
die offenbaren
und die verborgenen Wohltaten,
die uns erwiesen worden sind.
Johannes Chrysostomus (344/349–407)

Fragen für den Weg:

Lass den Tag einmal vor deinem inneren Auge Revue passieren. Wofür bist du heute dankbar? (fallen dir 3-5 Dinge ein?)

Schau auch auf die vergangene Woche. Welche Anlässe gab es da zur Dankbarkeit?

Was ist dir gelungen an diesem Tag / in dieser Woche?

Wie ist die Grundstimmung in deinem Leben gerade? Vielleicht gehst du gerade durch eine schwere Zeit. Gibt es auch darin noch Anteile, die Grund zur Dankbarkeit geben?

Eine Anregung, um mehr Dankbarkeit zu üben und sich auf das zu fokussieren, was du als positiv erlebst, ist das Führen eines „Glückstagebuchs“. Darin kannst du am Abend jeden Tages, die Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist, die dich glücklich und zufrieden gemacht haben und was dir gelungen ist.

Lied: Herr, wohin sonst sollten wir gehen? (Johannes Falk)

[Lyrics: Worship – Wohin sonst | MusikGuru](#)

Herr, wohin sonst sollten wir gehen?

Wo auf der Welt fänden wir Glück?

Niemand, kein Mensch

Kann uns soviel geben wie du

Du führst uns zum Leben zurück

Nur du

Nur du schenkst uns Lebensglück

Aus deinem Mund höre ich das schönste Liebeslied,
An deinem Ohr darf ich sagen, was die Seele fühlt,
An deiner Hand kann ich fallen, und du hältst mich fest
An deinem Tisch wird mein Hunger gestillt

Es gibt nur einen angeborenen Irrtum, und es ist der, dass wir da sind, um glücklich zu sein.

Arthur Schopenhauer

Ich kann nicht zum Glück kommen, um es zu erhaschen. Das Glück wird mich besuchen, wenn ich mich auf das Leben einlasse, wenn ich offen bin für das Überraschende, das das Leben für mich bereit hält.

Anselm Grün

Psalm 92 (Das Buch)

1 Ein Gotteslied. Ein Lied für den Sabbattag. 2 Gut ist es, den HERRN zu loben und deinem Namen zu musizieren, du Höchster: 3 am Morgen von deiner Güte zu erzählen und von deiner Treue in den Nächten, 4 auf dem Instrument mit zehn Saiten und auf der Harfe, zum Klang der Zither! 5 Ja, mit deinen Taten hast du mich froh gemacht, HERR, und über die Werke deiner Hände juble ich. 6 Wie großartig sind deine Werke, HERR, so sehr tief reichen deine Gedanken! 7 Ein Mensch ohne Einsicht wird es nicht begreifen, ja, ein Einfältiger wird es nicht verstehen. 8 Wenn auch die Gottesfeinde aufwachsen wie das Gras und wenn alle, die Unrecht tun, aufblühen, dann doch nur, damit sie auf ewig zunichte werden. 9 Doch du bist erhaben in Ewigkeit, HERR! 10 Schau doch, das sind deine Feinde, HERR! Schau doch, deine Feinde werden vergehen, in alle Winde zerstreut werden alle, die Unrecht tun! 11 Doch mich hast du stark gemacht wie einen jungen Stier, mit frischem Salböl hast du mich übergossen. 12 So sehen meine Augen gelassen herab auf meine Feinde und von den Gewalttätern, die sich gegen mich erheben, höre ich nur. 13 Doch wer gerecht lebt, wächst auf wie eine Palme, wie eine Zeder auf dem Libanon breitet er sich aus. 14 Die, die eingepflanzt sind im Hause des HERRN, werden in den Höfen unseres Gottes aufblühen. 15 Noch im hohen Alter bringen sie Frucht hervor, saftig und frisch bleiben sie. 16 So können sie erzählen: »Der HERR ist wirklich zuverlässig! Mein Fels ist er und kein Unrecht ist bei ihm!«

Was ist eigentlich Glück? Ist Glück der 6er im Lotto? „Glück gehabt“ sagen wir, wenn etwas noch einmal gut ausgegangen ist, wir bei einem Vergehen nicht erwischt wurden...

Zum Jahresübergang wünschen wir uns Glück und drücken das in Symbolen aus wie dem Glücksschwein, dem vierblättrigen Kleeblatt etc.. Aber was ist wirklich Glück?

Wann empfindest du zutiefst Glück und wo in deinem Körper spürst du das? Wenn es dir schwerfällt, darauf eine Antwort zu finden, dann bleib einen Moment stehen, schließ deine Augen und erinnere dich an eine Situation, die du als beglückend empfunden hast. Tauche noch einmal in diese Situation ein und spüre dieses Glück.

Wenn du jetzt unterwegs bist, dann versuche, ganz im Augenblick zu sein, im Hier und Jetzt, lass deine Gedanken vorbeiziehen und gehe ihnen nicht nach. Nimm deine Umgebung wahr, ohne dir Gedanken darüber zu machen. Bleib im Anschauen und im Hinhören.

Lied: Die Herrlichkeit des Herrn (Gitta Leuschner – ein Kanon)

Die Herrlichkeit des Herrn bleibe ewiglich.
Der Herr freue sich seiner Werke.
Ich will singen dem Herrn, mein Leben lang.
Ich will loben meinen Gott solange ich bin.

Wie geht es dir jetzt am Ende des Weges?

Ich hoffe, du bist ein Stück bei dir angekommen und spürst ein wenig Dankbarkeit, Glück und Zufriedenheit in deinem Herzen.

„Glück“, sagt der alte Mann leise, „Glück hatte ich schon in meinem Leben. Und irgendwann habe ich angefangen, mich jeden Tag dafür zu bedanken. –

Vielleicht war das der Tag, an dem ich anfang, so richtig glücklich zu sein ...“

Und er lächelte wie ein kleiner Junge, der einen Schatz gefunden hat.

Franz Hübner

Segen

Sei gesegnet, liebster Mensch.

Lass das Gute in dir wohnen.

Denke frei und unbeschwert.

Tue deiner Hände Werk.

Folge fröhlich deinen Wegen.

Singe, tanze, lache, lebe.

Breite deine Flügel aus.

Wandere dem Glück voraus

und sei du selbst ein Segen.

Gernot Candolini