

Anfangsgottesdienst 2022/23

Die Kraft der Dankbarkeit

Liedtexte ausgeben, Einsingen

Lied: *Gib uns deinen Frieden*

Kreuzzeichen/Begrüßung

Schrifttext: *Mt 6, 25-34*

Anspiel_1: „Kopfsalat“

Schrifttext: *Mt 6, 25-34*

Anspiel_2: „Die Kraft der Dankbarkeit“

Lied: *Lean on me*

Fürbitten mit Lied *Da pacem cordium*

Vaterunser

Giveaway

Segen (alle Mitwirkenden vorne)

Lied: *Von guten Mächten* (alle)

Liedtexte ausgeben, Einsingen

Lied: *Gib uns deinen Frieden*

Kreuzzeichen/Begrüßung (Doris)

Wie schön, dass wir uns wieder zum Gottesdienst treffen und damit das neue Schuljahr einläuten. Lasst uns beginnen im Namen Gottes, des großen, unfassbaren Gottes, der so unbegreiflich ist und irgendwie doch so nah. Lasst uns beginnen mit dem uralten Zeichen der Christen dafür, dass Gott da ist und dass wir alle Gotteskinder sind, mit unsrem Geist und unsrer Seele und unsrem Körper. Wir beginnen mit dem Kreuzzeichen: im Namen des Vaters...

Die Zeiten sind schwierig. Der Sommer ist vorbei, es herbstelt, und vielen graut heuer vor dem Winter. Viele befürchten, dass die nächsten Monate nicht so angenehm werden. Viele machen sich Sorgen. Der heutige Bibeltext handelt genau davon: vom sich Sorgen machen.

Schrifttext: *Mt 6, 25-34*

Anspiel_1: „Kopfsalat“

Schrifttext: *Mt 6, 25-34*

Anspiel_2: „Die Kraft der Dankbarkeit“

Lied: *Lean on me*

Fürbitten (Doris)

„Lean on me“, hieß es in dem Lied, lehn dich an mich an. Wir wollen uns an Gott anlehnen. Wir tragen unsre Bitten vor ihn, und unsre Musiklehrer legen einen Klangteppich darunter. Nach jeder Fürbitte sprechen wir gemeinsam: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.

1 (Florian) - 5 (Florian)

Vaterunser (Doris)

Es wäre unvernünftig, an das Dunkle mehr zu glauben als an das Licht. Egal ob wir gerade zweifeln oder glauben, ob wir gerade Angst haben oder glücklich sind: Gott ist da, und das wird nie anders sein. Er, Gott, sie, Gott, unsere Mutter, unser Vater. Lasst uns also gemeinsam zu Gott beten im Vaterunser.

(...)

Giveaway (Doris)

Liedzettel: drei kleine Abschnitte. QR-Code zu Internetseite: Forschungsergebnisse nachlesen. Tipps und Tricks zum Einüben von Dankbarkeit, z.B. die, die Frau Heller vorhin schon erklärt hat, und noch viele andere.

Kärtchen mit QR-Code abreißen und mitnehmen. Bis Juli im Mäppchen lassen. Rest verschenken.

Die Liedtexte sammelt die 8a nach Schlusslied wieder ein, damit wir sie wiederverwenden können. Bitte dann einfach in die Körbchen legen.

Segen (Doris, alle Mitwirkenden vorne)

Die Kraft der Dankbarkeit. Sie liegt nicht in diesem Kärtchen mit dem QR-Code. Das Kärtchen ist kein Talisman mit magischen Kräften. Es spricht einfach unseren Verstand an. Es erinnert uns daran, dass Dankbarkeit glücklich macht. Und dass es vernünftig ist, das zu nutzen. Das Glückliche geht nicht von irgendwelchen guten Dingen der Außenwelt aus. Das Glück, das Gute liegt in mir drin. Es ist jedem Menschen gegeben, in uns reingesät von Anfang an, ohne dass wir dazu selber was tun mussten. Es ist immer da, nur manchmal überdeckt, mir nicht bewusst. Aufdecken, wachrufen, mir vergegenwärtigen. Das Gute in mir wahrnehmen und anerkennen.

Ich hab's nicht gesät, aber ich darf es ernten. Es ist immer da. Jeder hat es in sich. Jeder von uns, der jetzt hier sitzt oder steht. Es verbindet alle Menschen auf der Welt. In diesem Punkt sind alle Menschen gleich. Jeder Mensch auf der Welt hat die Sehnsucht nach Glück in sich und die Antwort darauf auch. Gläubige Menschen nennen es Gott. Andere sagen Sinn oder Glück oder Freude oder eben Dankbarkeit. Eben das Gute. Das ist Gott. Gott ist einfach da, schon immer, in allem. Wir dürfen ihn einfach genießen. Wir dürfen ernten, obwohl wir nicht gesät haben. Das ist doch mal was. Lasst uns das mitnehmen. Dieses Wissen, dass das Gute, dass Gott einfach da ist und alles gibt, was wir brauchen. Lasst uns den Segen Gottes mitnehmen.

Lied: *Von guten Mächten* (alle)

Schrifttext: Mt 6, 25-34

Deutsch:

„Lesung aus dem Matthäusevangelium.

Und Jesus sagte:

Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? 26 Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? 27 Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? 28 Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. 29 Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. 30 Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! 31 Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? 32 Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. 33 Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. 34 Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

Frohbotschaft unsres Herrn Jesus Christus.“

Ukrainisch:

(„Lesung aus dem Matthäusevangelium.

Und Jesus sagte:)

25 Тому Я кажу вам: не турбуйтеся про життя ваше – що будете їсти чи що будете пити, ні про тіло ваше – що будете вдягати. Хіба життя не більше за їжу, а тіло – за одяг? 26 Подивіться на птахів небесних: вони не сіють, не жнуть і не збирають у сховище, і все ж ваш Небесний Отець їх годує. Наскільки ж ви цінніші за них? 27 І хто з вас, турбуючись, може додати до свого зросту хоч один лікоть?

28 Чому турбуєтесь про одяг? Подивіться на польові лілії, як вони ростуть: не працюють і не прядуть. 29 Та Я кажу вам: навіть Соломон у всій своїй величі не одягався так, як будь-яка з них. 30 Якщо ж Бог польову траву, котра сьогодні є, а завтра буде кинута у вогонь, так одягає, хіба не краще Він одягне вас, маловіри? 31 Не турбуйтеся кажучи: „Що ми будемо їсти?“, або: „Що ми будемо пити?“, чи: „У що зодягнемось?“ 32 Бо все це язичники шукають, але ваш Небесний Отець знає, що потребуєте цього. 33 Шукайте найперше Царства Божого й праведності Його, а все це додасться вам. 34 Не турбуйтеся про завтрашній день, бо завтрашній день турбуватиметься про себе сам. Вистачає днів своєї турботи.

(Frohe Botschaft unseres Herrn Jesus Christus.“)

Russisch:

(„Lesung aus dem Matthäusevangelium.

Und Jesus sagte:)

25Поэтому Я говорю вам: не тревожьтесь о своей жизни, что вам есть или что пить, или о своем теле, во что вам одеться. Разве жизнь не важнее пищи и тело не важнее одежды? 26Посмотрите на птиц небесных: они не сеют, не жнут, не собирают в хранилища, однако ваш Небесный Отец питает их. Неужели вы менее ценны, чем птицы? 27И кто из вас, беспокоясь, может продлить себе жизнь хотя бы на один час?

28Зачем вам беспокоиться об одежде? Подумайте о том, как растут полевые лилии. Они не трудятся и не прядут, 29но говорю вам, что даже Соломон во всем своем величии не одевался так, как любая из них. 30Но если Бог так одевает полевую траву, которая сегодня есть, а завтра будет брошена в печь, то не оденет ли Он и вас, маловеры? 31Поэтому не тревожьтесь и не спрашивайте: «Что нам есть?», или «Что нам пить?», или «Во что одеться?» 32Ведь язычники только обо всем этом и думают, но ваш Небесный Отец знает, что вы нуждаетесь во всем этом. 33Прежде всего ищите Царства Божьего и Его праведности, и это все вам тоже будет дано. 34Поэтому не тревожьтесь о завтрашнем дне; завтрашний день сам побеспокоится о себе. Для каждого дня достаточно своих тревог.

(Frohe Botschaft unseres Herrn Jesus Christus.“)

Anspiel_1: „Kopfsalat“ (Pantomime Andi/Schüler)

Andi steht da – zunehmend gebeugt – setzt sich müde hin, stützt den Kopf in die Hände – immer niedergeschlagener

Schüler: graue Decken/Einkreisen, Begriffe auf Pappen: Corona – Ukrainekrieg – Energiekrise – Klimawandel – Rückenschmerzen – Stress im Beruf – Stress in der Familie...

(Stille)

Anspiel_2: „Die Kraft der Dankbarkeit“ (Dialog Andi/Julia)

(Telefonklingeln)

A: Ja, Böttcher, hallo?

J: Hallo Andi, hier ist die Julia. Stör ich?

A: Nö nö, gar nicht. Passt schon. Hi Julia.

J: Bist du sicher? Du klingst irgendwie bisschen komisch. Ist irgendwas?

A: Naja, ich bin nur grad nicht so gut drauf. Aber passt schon. Schön, dass du anrufst.

J: Wär ja kein Wunder, wenn man momentan bisschen niedergeschlagen ist. Ich glaub, schön langsam kommen viele vom Sommer-Hoch in so ne eher neblige Herbstlaune. Und manchen graut ja richtig vor dem Winter, wegen Corona und Energiekrise und so.

A: Ja. Das schlägt mir jetzt echt aufs Gemüt. Nach zweieinhalb Coronajahren steckt man das irgendwie nicht mehr so leicht weg wie früher. Ich zumindest nicht. Aber du wirkst immer so sonnig und fröhlich. Gib mir mal nen Tipp, wie du das machst.

J: Okay, willst du echt nen Tipp, im Ernst?

A: Ja klar, warum frag ich sonst!

J: Gut, dann frag ich jetzt mal was. Wann hast du das letzte Mal Dankbarkeit empfunden? Und wann das letzte Mal darüber nachgedacht, wofür du dankbar bist?

A: Äh, wieso? Weiß nicht. Das ist mir jetzt aber auch bisschen zu persönlich, das hier zu sagen, vor allen Leuten.

J: Naja, musst ja nicht.

A: Und wieso überhaupt Dankbarkeit? Was hat das mit Corona und Ukrainekrieg und Klimakrise zu tun?

J: Weil viele Menschen die Dankbarkeit gezielt nutzen – als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit. Ganz besonders in schwierigen Zeiten. Dankbarkeit ist eine sehr effektive und immer verfügbare mentale Ressource.

A: Eine immer verfügbare – was?

J: Eine mentale Ressource. So nennen Psychologen Einstellungen und Denkweisen, die einem Menschen stärken. Die helfen, Krisen zu meistern und besser durch belastende Zeiten zu kommen.

A: Aha. Mit anderen Worten: Ich soll halt einfach gut drauf sein, happy und dankbar. Genau das geht bei mir eben nicht. Wenn ich traurig bin, bin ich traurig. Das kann ich nicht einfach so wegschieben und stattdessen plötzlich lauter positive Gefühle haben.

J: Langsam. Dankbarkeit ist erst mal keine Gefühlssache. Jetzt erst mal eine kleine Definition: Dankbarkeit bezeichnet das bewusste Wertschätzen von irgendetwas Gutem. Das kann was Gutes zum Essen oder zum Anziehen sein, schöne Musik, irgendetwas, das du magst, etwas Gutes in deinem Leben. Vielleicht ist es deine Familie oder sonst ein Mensch, den du magst. Oder einfach dein Job, dein E-Bike, dein Handy oder dein Dach über dem Kopf oder deine Gesundheit.

A: Also, um ehrlich zu sein, fühl ich mich für diese Sachen normalerweise nicht extra dankbar. Ich weiß nicht, ob ich bei mir einfach so ein Dankbarkeitsgefühl anknipsen kann. Und ob das dann

ein ehrliches Gefühl wäre. Aber du meinst, das hat mehr mit dem Verstand zu tun?

J: Genau. Dankbarkeit zu entwickeln ist eine absolut rationale Sache. Also bestimmt auch für dich geeignet. Naturwissenschaftler sind doch Vernunftmenschen, oder nicht?

Pass auf - Dankbarkeit beinhaltet zwei Elemente:

1. Kenntnisnahme dessen, was gut ist
2. Anerkennung für das, was man zur Kenntnis genommen hat.

Beide Schritte kann man einfach dadurch gehen, dass man seinen Verstand gebraucht. Dankbarkeit ist also kein Gefühlskitsch oder so. Sie ist das logische Ergebnis von zwei Schritten positiven Denkens. Schritt 1: Ich sehe, was gut ist. Und Schritt 2: Ich erkenne an, was ich gesehen habe. Du siehst, das ist ein ganz klarer rationaler Prozess. Das Ergebnis liegt dann auf der emotionalen Ebene, eben ein positives Gefühl: Dankbarkeit.

A: Okay, logisch kann ich das schon nachvollziehen. Aber trotzdem geht das bei mir nicht so einfach. Dafür gibt's eben in meinem Leben momentan zu viel Negatives und zu wenig Glück. Nicht nur bei mir persönlich, sondern auf der ganzen Welt läuft sehr vieles sehr schlecht. Wenn das Leben besser wäre, könnte ich natürlich leicht das Gute sehen und dankbar sein.

J: Auch das haben die Psychologen erforscht: Dankbarkeit ist nicht an bestimmte Lebensumstände gebunden. Man kann nicht zu arm oder zu reich, zu alt oder zu jung, zu gesund oder zu krank dafür sein. Auch in belastenden Zeiten oder in unmenschlichen Lebensumständen hat jeder Mensch Dinge, für die er dankbar sein kann. Es ist keine Sache der äußeren Umstände, sondern der eigenen Einstellung. Das ist gerade das Coole an der Dankbarkeit: dass sie jeder Mensch jederzeit entwickeln kann. Man kann es sich zur Gewohnheit machen, immer weniger für selbstverständlich zu halten und zu erkennen, dass uns das Leben eigentlich gar nichts schuldet und uns trotzdem ständig Geschenke macht.

A: Jetzt übertreib mal nicht. Was ich hab, hab ich mir selber erarbeitet. Man kriegt im Leben nicht so leicht was geschenkt.

J: Wir unterschätzen oft, wie abhängig wir von anderen Menschen sind und wie viel andere Menschen für uns tun. Wir können mal ein Gedankenexperiment machen, okay

A: Naja, wenn du meinst.

J: Überleg mal: Welche Menschen haben dazu beigetragen haben, dass du jetzt in der Turnhalle vom Goegy sitzen und mit mir telefonieren kannst? Wer fällt dir da ein?

A: Die Maurer und die Elektriker, die die Turnhalle gebaut haben. Und die Maler. Ja, und die, die sie geplant haben. Und der Steuerzahler, der sie bezahlt hat.

J: Ja, und wer noch?

A: Äh, ja, ich bin heute mit dem E-Bike hergefahren. Also die Arbeiter in der Fabrik, wo mein Fahrrad hergestellt wurde, ja, und die Menschen, von denen die Fahrradfabrik die Materialien gekauft hat, Metall und Plastik und Lacke und so. Und natürlich diejenigen, die das Material hergestellt oder die Rohstoffe aus der Erde gebuddelt oder von A nach B transportiert haben. Oder die, die das Kraftwerk gebaut haben für den Strom in der Fabrik. Und das Gleiche gilt natürlich auch für den Handyhersteller und für den Hersteller meiner Klamotten. Und so weiter und so weiter. Da könnt ich jetzt quasi bei Adam und Eva anfangen: Meine Eltern haben auch dazu beigetragen, dass ich jetzt hier sitzen und mit dir reden kann. Ohne Eltern wären wir beide nicht hier. Und irgendwer hat uns das Sprechen beigebracht, das waren wohl insgesamt ziemlich viele Menschen. Ist ja interessant. Wenn man von außen auf sein Leben schaut, wird einem erst mal bewusst, wie viele Menschen dazu beitragen, dass man dieses Leben führen kann.

J: Ja, das hat mich auch überrascht, als ich mir das zum ersten Mal überlegt hab. War ein ziemlicher Aha-Effekt. Mit der Zeit und etwas Übung wird es dir wahrscheinlich immer leichter fallen, Dinge zu erkennen, für die du dankbar sein kannst. Und weil Dankbarkeit eben glücklich macht, wirst du dich öfter glücklich und zufrieden fühlen.

A: Bist du sicher, dass das auch tatsächlich wirkt? Die Dankbarkeit ist dann doch nur in meinem Kopf. Und um mich rum ist die Welt dann immer noch dieselbe. Wie willst du wissen, dass es mir wirklich besser geht, wenn ich dankbar bin?

J: Das ist tatsächlich wissenschaftlich belegt, Herr Doktor Böttcher. Die positiven Wirkungen von Dankbarkeit konnten in zahlreichen Studien nachgewiesen werden. Hier ein paar Beispiele:

Dankbarkeit führt zu

- dem Erleben von mehr positiven und von weniger negativen Emotionen
- einer Verringerung der Stressbelastung und einer Senkung der Stresshormone im Blut
- einer Steigerung des Optimismus,
- einer Verminderung von Hoffnungslosigkeit und depressiven Symptomen
- Verbesserung der Schlafqualität
- schnellerer Erholung von Krankheiten
- einer Verstärkung von positivem Sozialverhalten wie zum Beispiel Hilfsbereitschaft
- mehr Aktivität beim Verfolgen der eigenen Ziele und einer höheren Wahrscheinlichkeit, dass man seine Ziele auch erreicht
- insgesamt zu einer deutlichen Verbesserung der Lebenszufriedenheit.

A: Wow, das ist ja voll die lange Liste. Ich geb zu, das war mir nicht so klar, dass das alles wissenschaftlich bewiesen ist. Okay, du hast mich überzeugt. Ich versuch es die nächste Zeit mal mit den zwei rationalen Schritten, die zur Dankbarkeit führen. Wie war das noch mal? Erstens: sehen, was im Leben positiv ist...

J: ... und zweitens: das Positive anerkennen, das man gesehen hat. Viel Spaß beim Entdecken all der guten Dinge, Andi, und viel Glück!

Fürbitten

Einführung (Doris) (...) Wir sprechen nach jeder Fürbitte gemeinsam: **Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.**

1 (Florian)

Herr, lass in dunklen Stunden unsren Verstand aufwachen.

Erinnere uns daran, das Gute zu sehen und anzunehmen.

Wir rufen zu dir: (alle: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.)

2 (Schüler/-in)

Gütiger Gott, lass uns die Kraft der Dankbarkeit nutzen und auch anderen davon erzählen.

Wir rufen zu dir: (alle: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.)

3 (Julia)

Herr, manchmal meinen wir, wir könnten nichts für andere tun.

Lass uns einsehen, dass es Menschen oft schon hilft, wenn sie ihre Gedanken, Freud und Leid einfach einem anderen erzählen können. Mach uns gut im Zuhören.

Wir rufen zu dir: (alle: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.)

4 (Schüler/-in)

Du Gott des Friedens, gib allen, die Kriege führen, die Einsicht, dass nur der Frieden Zukunft hat.

Wir rufen zu dir: (alle: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.)

5 (Florian)

Großer Gott, unsere Schule ist wieder ein Stück bunter geworden:

Wir freuen uns über unsre „Neuen“ aus der Ukraine, die Fünftklässler und die neuen Lehrkräfte. Das Goegy ist wirklich ein Ort des Lebens: Schenk uns ein gutes buntes Miteinander.

Wir rufen zu dir: (alle: Herr, lass uns das Gute sehen und ernten.)

Überleitung zum Vaterunser (Doris)