



**Diakonin
Kathrin Beushausen**

An der Kirche 5
27726 Worswede
Tel. 04792-96336 / 01525-7616846
Mail: kathrin.beushausen@evlka.de

DANKBARKEIT

Heute ist Sonntag – Zeit für einen kleinen Impuls zum Nachdenken für die ganze Familie

Gerade geht es wirklich drunter und drüber. Keine Schule, keine KiTa, möglicherweise Arbeit im Home-Office oder unter völlig stressigen Bedingungen im Supermarkt. Keine Treffen im Sportverein, kein Musikunterricht, kein spontanes Spielen mit Freunden. Keine Treffen im Stammtisch, keine Frühstückbesuche mit Freundinnen, kein Fussball, keine Elternabende, gar nix,... 😞

Ich glaube, dass trotz der vielen Absagen und der Schwierigkeit des Umorganisierens Dinge passieren, für die wir DANKBAR sein können.

Wir sind gerade mitten in der Fastenzeit – das Motto lautet „7 Wochen ohne Pessimismus“. Die Herausforderung ist gerade jetzt sehr groß, um das auszuprobieren - ein Versuch kann aber sicherlich nicht schaden.

Mir tut es gut zu überlegen, was gerade an schönen Sachen passiert und sie mir vor Augen zu führen. Vielleicht ist es auch eine Idee für euch Zuhause, am Abendbrottisch oder als Ritual vorm Schlafen gehen.

1. Macht es euch gemütlich. Man braucht keine Musik, keinen Fernseher und das Smartphone darf kurz leise gestellt werden 😊
2. Überlegt euch, wie ihr die Dinge sammeln möchtet
 - eine kleine Box oder ein Glas für Zettel oder
 - ein großes Plakat an der Tür oder
 - ein schönes Ausmalbild mit Platz am Rand oder
 - eine Schale mit kleinen Steinen – jeder Stein für eine DANKBARKEIT
 - oder eine ganz eigene Idee
3. Überlegt einzeln oder gemeinsam:
Wofür bist du heute DANKBAR?
Das kann ganz vielseitig sein, es gibt kein richtig oder falsch. Ist es das leckere Mittagessen? Die Hilfe beim Ausräumen der Geschirrspülmaschine? Ein nettes Wort vom Bruder? Der Sonnenschein durchs Fenster? Ihr findet bestimmt 3 Sachen!
4. Schreibt oder malt die Sachen auf! Sie sind eine gute Erinnerung daran, dass auch jetzt gute Dinge passieren und wir Schönes erleben dürfen
5. Vielleicht ergibt sich noch ein schönes Gespräch in der Familie
6. Wer möchte: Schickt ein Foto an die Großeltern und lasst sie an dem teilhaben, was euch dankbar macht 😊

Diese Idee kann zu einem Ritual und einer festen Verabredung in eurer Familie werden.

Viel Spaß beim Ausprobieren!