



# »Was sagt man?« – »Danke!«

Eine Bibelarbeit zum Thema »Dankbarkeit« (Lukas 17,11–19)

**W**eihnachten – das ist für mich als Kind ein Fest voller Zauber und Glaube gewesen – Kind in der Krippe und Frieden auf Erden, Hirten, Weise und natürlich die himmlischen Heere. Nicht zu vergessen natürlich die Geschenke, die nicht das Jesuskind für sich beanspruchte, sondern die eingepackt unter dem Tannenbaum auf mich warteten – oder die mir von Onkels und Tanten überreicht wurden. Auch wenn das Christkind die gebracht hatte, fragten meine Eltern trotzdem: »Was sagt man?« »Danke!«, wusste ich, war die richtige Antwort. Und heute? Da weiß ich, dass auch ein »Danke« an Jesus wichtig ist. Nicht unbedingt für die Weihnachtsgeschenke unterm Baum, aber für vieles andere, was mein Leben reich macht und mich erfüllt: für Liebe und Hoffnung, für kleine und große Gebetserhörungen und dafür, dass er mein Leben begleitet und segnet. Das ist auch Inhalt der Bibelarbeit. Herzliche Einladung zum Danke-Jesus-Weg!

## Für die Mitarbeiterinnen

**Vers 11:** In diesem Grenzgebiet gibt es nicht nur Juden, sondern auch Samariter. Viele Juden meiden dieses Gebiet, um nicht mit Samaritern in Kontakt zu kommen.

**Vers 12+13:** Aussätzig sein heißt, sie hatten eine sichtbare Hautkrankheit und dürfen sich weder Gott nähern, noch anderen Menschen zu nah kommen, da in der jüdischen Vorstellung diese dann auch aussätzig würden. Deshalb rufen sie mit einem Sicherheitsabstand.

**Vers 14:** Jesus heilt hier eher beiläufig, ohne dass es erwähnt wird und auch ohne Körperkontakt. Die Priester müssen die Reinheit, das heißt, die Heilung vom Aussatz, feststellen. Erst dann können die Betroffenen wieder an der Gemeinschaft teilhaben. Schon dadurch, dass sie auf Jesus hören und sich auf den Weg machen, werden sie rein.

**Vers 15+16:** Ein Geheilte kehrt zu Jesus zurück. Man könnte auch sagen, er kehrt um. Er richtet seinen Dank ganz direkt an Jesus, den er ja auch um Heilung gebeten hat. Ob er überhaupt bei den Priestern war, geht aus dieser Stelle nicht hervor. Hat er auf dem Weg gemerkt, er ist geheilt und ist dann umgekehrt? Oder hat er es sich erst von den Priestern bestätigen lassen? Das wissen wir nicht. Fest steht: Er erkennt, dass Jesus ihn geheilt hat und er preist Gott und dankt Jesus. Es wird hervorgehoben, dass es sich um einen Samariter handelt. Ähnlich wie beim barmherzigen Samariter wird den Gläubigen vor Augen geführt, dass es nicht auf die Herkunft, sondern auf das Handeln ankommt. Hier haben wir also den dankbaren Samariter.

**Vers 17:** Jesus klingt enttäuscht. Er fragt sich, wo die neun anderen sind. Die Undankbarkeit der anderen nimmt nicht die Heilung zurück. Dennoch stellt sich die Frage, ob ihnen nicht etwas Wesentliches im Heilungsprozess fehlt. Jesus zu danken und Gott die Ehre zu geben macht uns klar, dass seine Gnade uns gilt, dass er an uns Großes vollbringen kann und dass wir bei ihm in guten Händen sind. Ohne dieses Loben und Danken kann eine Heilung schnell verpuffen und das nächste Problem steht vor der Tür.

## Andacht/Einleitung

► Lest gemeinsam den Text (Lukas 17,11–19)

Da kniet also der frisch geheilte Samariter vor Jesus und sagt einfach »Danke, Jesus«. Verständlich, denn schließlich hat er gerade ein großes Wunder an sich selbst erlebt. Dass die anderen neun nicht mehr bei Jesus vorbeikommen, um sich zu bedanken, ist aber irgendwie auch menschlich, oder? Nachdem sie bei den Priestern waren und für geheilt befunden wurden, hatten sie vermutlich eine große Sehnsucht nach ihren Familien und haben sich so schnell wie möglich



auf den Weg gemacht. Ganz ehrlich: Manchmal geht uns das doch auch so. Vor lauter Plänen und Beschäftigungen vergessen wir, »Danke« zu sagen für alles, was unser Leben reich macht. Vielleicht haben wir keine so krasse Geschichte mit Jesus erlebt wie die zehn Geheilten. Aber auch in unserem Leben gibt es viele Segensspuren, für die wir einfach nur dankbar sein können. Und dieses »Danke« sagen stärkt nicht nur das Band zwischen Jesus und uns. Wir erleben, wie reich wir beschenkt sind, auch wenn nicht alles in unserem Leben rund läuft. Auf einmal sind die besten Freunde eben nicht selbstverständlich da, sondern ein Geschenk Gottes. Ebenso, dass wir gesund sind: Dankbarkeit verwandelt »Normal« in »Wow, krass! Danke!«.

Weil das in unserem Alltag manchmal zu kurz kommt, nehmen wir uns heute Abend dafür Zeit: Gott zu danken für das, was unser Leben wertvoll macht.

### Danke-Stationen

Bei kleinen Gruppen könnt ihr die Stationen gemeinsam nacheinander machen. Für größere Gruppen empfehle ich, dass die Stationen vorbe-

reitet werden und dass dann jede Teilnehmerin selbst entscheiden kann, in welcher Reihenfolge sie wie lange an einer Station verweilt. Die Stationen werden dekorativ präsentiert: Stattet jede Station mit einem schönen Tuch als Untergrund, passender Deko und einer »Anleitung« aus.

#### 1. Danke für meinen Lieblingsmenschen

► Material: Stifte, Postkarten und (frankierte) Briefumschläge

Welcher Mensch ist euch besonders wichtig? Ein guter Freund oder eine beste Freundin oder jemand aus eurer Familie? Solche Menschen geben uns im Leben Halt, aber auch manchmal einen Tritt. Sie lieben uns, so wie wir sind, und es gibt Situationen, da wissen wir gar nicht, was wir ohne sie getan hätten.

Beten und Machen gehören zusammen: Hier könnt ihr Gott »Danke« sagen für eure Lieblingsmenschen – und ihr könnt diese Menschen wissen lassen, was sie euch bedeuten. Schreibt eine Postkarte! Wir schicken sie – selbstverständlich ungelesen – für euch ab.





DANKBARKEIT  
VERWANDELT  
»NORMAL«  
IN »WOW,  
KRASS!  
DANKE!«..

## → 2. Danke für meinen Lieblingsplatz auf dieser Welt

- Material: Fotos von schönen Orten, Globus oder Weltkarte, Post-Its

Gott hat die Welt wunderbar geschaffen! Hier kannst du ihm für seine Schöpfung danken. Ganz konkret für deinen Lieblingsort auf dieser Welt. Wo fühlst du dich besonders wohl? Wo stockt dir der Atem, weil du Gottes Schöpfung erlebst? Schreibe ein »Danke« an Gott für diesen Ort auf ein Post-It und klebe es auf den Globus.

**Anmerkung:** In einer kleinen vertrauten Gruppe können sich die Mädchen auch von ihren Orten erzählen.

## 3. Danke für meinen Körper

- Material: Bequemer Bodenuntergrund, z. B. Yogamatten oder weiche Decken, Musik zum Entspannen, Text: Reise durch den Körper

Wir sind nicht immer zufrieden mit unserem Körper. Dabei hat Gott uns wunderbar geschaffen. Um uns das bewusst zu machen, nehmen wir uns an dieser Stelle Zeit für eine Reise durch den eigenen Körper. Im Hintergrund läuft leise Musik zum Entspannen. Macht es euch bequem! Legt euch hin, schließt die Augen, hört zu und spürt den Worten in eurem Körper nach.

- Hier die »Reise durch den Körper«, s. S. 21, in aller Ruhe vorlesen.

**Anmerkung:** Sind die Stationen offen, braucht ihr hier einen eigenen Raum, in dem eine Mitarbeiterin die Meditation mehrmals nacheinander anleitet. Ist die Tür geschlossen, müssen die Mädchen auf die nächste Runde warten.

Sagt vorher an: Wenn Mädchen sich nicht wohlfühlen oder ihren Kicheranfall nicht mehr unterdrücken können, sollen sie leise aufstehen und den Raum verlassen, ohne die anderen zu stören.

## 4. Danke für die Krisen, an denen ich gewachsen bin.

- Material: Steine in verschiedenen Größen, Lack-Eddings

Manchmal liegen große Steine auf unserem Lebensweg und wir gehen durchs dunkle Tal. Das sind Erfahrungen, die uns erst einmal Angst machen, die uns scheitern lassen oder uns vor schwere Entscheidungen stellen. Im Nachhinein können wir bei manchen Krisen sehen, dass wir an ihnen gewachsen sind, wie uns Gott begleitet hat, gerade in den schweren Zeiten. Es ist erst einmal seltsam, Gott für die Krisen in unserem Leben zu danken und für manche Krisen ist es auch gar nicht möglich, wenn wir immer noch darunter leiden. Aber für Krisen zu danken, aus denen wir gestärkt hervorgegangen sind, das macht uns bewusst, wie Gott uns den Rücken stärkt und auch in Lebensstürmen bei uns ist. Krisenzeiten sind oft auch intensive Zeiten und dafür können wir auch danken.

Suche dir einen Stein als Symbol für eine Krise in deinem Leben. Groß oder klein, kantig oder doch schon glatter? Nimm ihn in die Hand und danke Gott für deine Krisen, in denen er dich gestärkt hat. Schreibe ein Stichwort darauf oder verziere den Stein. Als Erinnerung daran, dass Gott durch Krisen mitgeht, kannst du ihn mit nach Hause nehmen.

## 5. Danke, Jesus, dass du für mich bist!

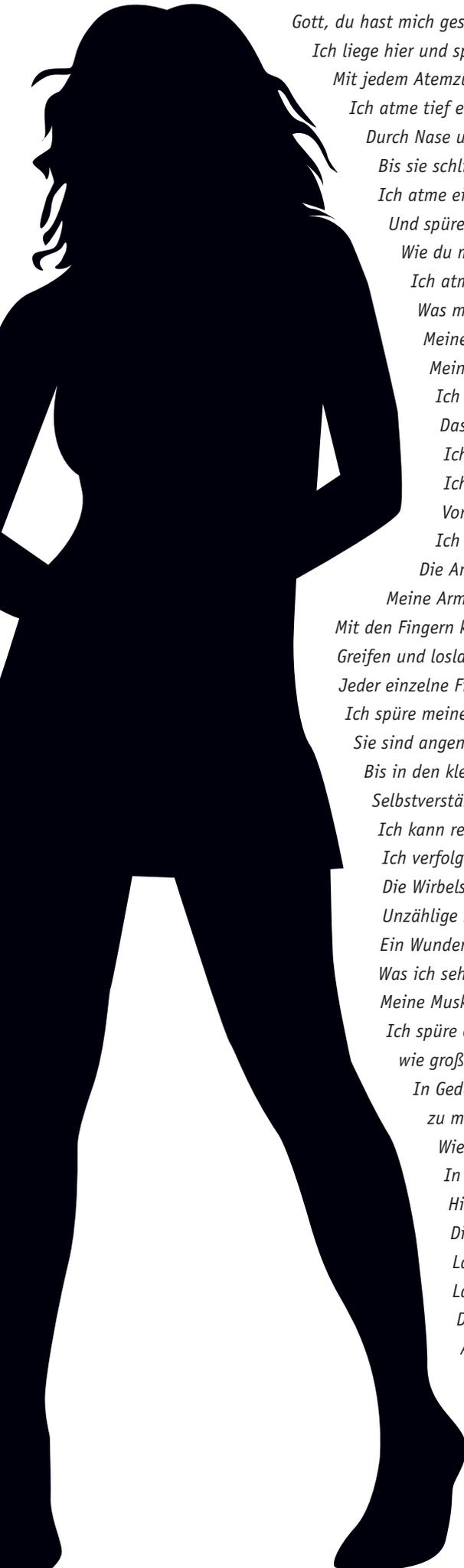
- Material: Postkarten, Briefumschläge

Jesus steht fest an unserer Seite. Überlege, was an deinem Glauben dir besonders gut tut. Das kann ein Bibelspruch sein, eine Erinnerung oder etwas ganz anders. Schreibe einfach auf, wofür du Jesus dankbar bist. Stecke die Postkarte in einen Umschlag und schreibe deine Adresse darauf, wir schicken dir in einem halben Jahr deine persönliche Danke-Erinnerung.

Sabine Herwig



Sabine Herwig aus Haan hat gute Erfahrungen im »Undankbarkeit-Fasten« gemacht: Jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die sie dankbar ist. Sehr zu empfehlen!



*Gott, du hast mich geschaffen.*

*Ich liege hier und spüre, dass ich lebe.*

*Mit jedem Atemzug sendest du mir ein Lebenszeichen von dir.*

*Ich atme tief ein und aus und spüre, wie die Luft wandert.*

*Durch Nase und Mund den Hals hinunter*

*Bis sie schließlich in meinen Lungen ankommt.*

*Ich atme ein ... und aus ...*

*Und spüre bei jedem Atemzug, wie ich lebe.*

*Wie du mich mit Leben füllst.*

*Ich atme aus*

*Was mich belastet und bedrückt.*

*Meine Selbstzweifel*

*Meine Sorgen.*

*Ich atme ein ... und aus ...*

*Das Leben wandert durch meinen Körper.*

*Ich nehme wahr, wie das Blut durch meinen Körper fließt.*

*Ich höre auf meinen Herzschlag. Wie es schlägt. Zuverlässig. Unermüdet.*

*Von meinem Herz spüre ich in die Arme bis in die Fingerspitzen.*

*Ich spüre, wie die Schultern auf dem Boden liegen, wo die Arme aufliegen.*

*Die Arme sind angenehm schwer, sie haben Halt auf dem Boden.*

*Meine Arme haben schon viele Menschen umarmt.*

*Mit den Fingern kann ich unglaubliche Dinge.*

*Greifen und loslassen, feinste Dinge festhalten, ohne sie zu erdrücken.*

*Jeder einzelne Finger ist ein Wunderwerk deiner Schöpfung.*

*Ich spüre meine Beine. Spüre, wo sie den Boden berühren.*

*Sie sind angenehm warm und schwer.*

*Bis in den kleinen Zeh werden sie mit Sauerstoff versorgt.*

*Selbstverständlich tragen mich meine Beine, wohin ich möchte.*

*Ich kann rennen, springen, sitzen mit ihnen.*

*Ich verfolge den Weg von den Beinen zurück über den Rücken.*

*Die Wirbelsäule ist stark und lässt mich aufrecht sein.*

*Unzählige Nerven sind hier, sie ziehen ihre Bahnen bis in mein Gehirn.*

*Ein Wunderwerk! Was ich denke, entsteht hier. In meinem Kopf.*

*Was ich sehe, was ich höre: Hier ist die Zentrale.*

*Meine Muskeln werden hier gesteuert.*

*Ich spüre ein Lächeln auf meinen Lippen, denn ich erkenne,*

*wie großartig der Plan ist, der hinter jeder Nervenzelle meines Körpers steckt.*

*In Gedanken wandere ich zurück*

*zu meinem Herzen.*

*Wie es schlägt. Wie es liebt.*

*In meinem Herz ist ein Ort, der für dich reserviert ist, Gott.*

*Hier wohnst du. Hier hast du deinen Platz.*

*Dieser heilige Ort gehört uns beiden.*

*Lass mich spüren, dass du in mir lebst.*

*Lass mich meine Schönheit erkennen.*

*Das fällt mir an manchen Tagen schwer.*

*Aber du hast mich wunderbar geschaffen.*

*Dafür danke ich dir.*

*Ich werde langsam wieder wach für das Hier und Jetzt –*

*ich höre Geräusche in meinem Umfeld –*

*ich zähle in meinem innerlichen Tempo bis 5 und öffne dann die Augen.*

REISE DURCH DEN KÖRPER