



Die Adventsmails 2025

der Klinikseelsorge Erlangen



2. Dezember 2025

Dank-Gebets-Trainer

Was ist das überhaupt, ein „Gebet“? Welche Gebete kennt man (z.B. Vaterunser)? Welche Arten von Gebeten gibt es (Fürbitte, Klage, Bitte, Dank...)? Im Konfirmationsunterricht, einem Glaubensunterricht für Jugendliche, haben wir diese Themen durchgesprochen.

Das Wissen um Gebete ist das eine – es wirklich selbst zu erleben, wie heilsam und aufbauend ein Gebet sein kann, steht auf einem ganz anderen Blatt. Es hilft zu Achtsamkeit und tut gut.

Daher hatte ich eine nette Hausaufgabe für jeden meiner Jugendlichen vorbereitet. Auf kleinen Smarties-Packungen klebt einen Zettel:

„Dankgebets-Trainer: Gehe mit dem Dankbarkeitstrainer durch den Tag. Nimm Dir immer, wenn Du für etwas dankbar bist, ein Smartie und sprich mit Smartie im Mund in Gedanken ein kurzes Dankgebet, wie: „Danke Gott für die Pause in der Schule“...“

Zugegeben: Das erinnert etwas an Hundetraining, wer das kennt. Aber ja, es macht auch Spaß – und das soll es! Neue Impulse fürs den Glaubensalltag können gerne Freude machen. Bunte Gebetspraxis statt nur graue Gebetstheorie finde ich gut.

Womöglich haben Sie jetzt Lust bekommen, sich auch heute einen Dankgebets-Trainer als Begleiter für den Tag auf Station mitzunehmen? Wie wäre es mit mehr Dankbarkeit und Genuss im Alltag? Sie überlegen schon, was Sie daheim haben und was Ihnen zum Gebets-Trainer werden könnte?

Da möchte ich kurz davor warnen, dass Sie sich heute lieber nicht eine Großpackung Lebkuchen während der Arbeitszeit unter den Arm



Die Adventsmails 2025

der Klinikseelsorge Erlangen



2. Dezember 2025

klemmen - sofern Sie von Haus aus ein sehr dankbarer Mensch sind.
Ihnen könnte schlecht werden. Bei Risiken und Nebenwirkungen...

Pfrin. Stefanie Stock

Palliativstation, Strahlenklinik, Med 1