

# So viel du brauchst

## Genug. Beschenkt.

Wovon habe ich genug?  
Was macht mich heute reich?

Psalm  
104

Gott wird gelobt für seine wunderbare Schöpfung. Er sorgt für die Erde, die Meere, die Tiere und die Menschen. Alles hat seinen Platz, alles erhält Leben und Nahrung. Wir dürfen erkennen, wie reich wir beschenkt sind, und in Dankbarkeit leben für das, was immer in Fülle da ist. „Ich will dem HERRN singen mein Leben lang und meinen Gott loben, solange ich bin.“

Ich brauche nur mich und meine Sinne, um die Schönheit und den Reichtum von Gottes Schöpfung wahrzunehmen. Das ist genug. Diese Achtsamkeit öffnet uns für Dankbarkeit. Wie leicht nehmen wir das Vorhandene als selbstverständlich hin – dabei ist es ein Geschenk. Wenn ich dankbar bin für das, was uns täglich begegnet, eröffnet sich mir die Grundlage für alle Fülle.

Was in meinem Leben ist eigentlich wunderbar – auch wenn ich es oft übersehe?

Welche „kleinen Dinge“ des Alltags bereichern mein Leben?

Wo wird das „Genug“ überschritten?

Genug – das klingt nach Stillstand, nach Begrenzung. Doch in Wahrheit lädt es uns ein, tiefer zu tauchen. Es schafft neue Perspektiven, im Vorhandenen die Fülle zu entdecken. So vieles ist uns täglich geschenkt – die Schöpfung, Gemeinschaft, ein neuer Tag. Dankbarkeit öffnet die Augen für die Schönheit im Heute. Sie macht frei von der ständigen Suche und schenkt Zufriedenheit. Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon, Philosoph, 17. Jh.)

## IN DIESER WOCHE

- ... übe ich mich darin, immer wieder innezuhalten und wahrzunehmen – die Dinge, die ich liebe, für die ich dankbar bin.
- ... nehme ich mir Zeit, kleine Details in der Natur wahrzunehmen – wie reich wir in der Schöpfung beschenkt sind.
- ... gehe ich achtsam mit meinen Lebensmitteln um und genieße jeden Bissen. Welch ein Reichtum!



erfahre mehr



**Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit**

von Aschermittwoch bis Ostersonntag – 18.2. bis 5.4.2026 –