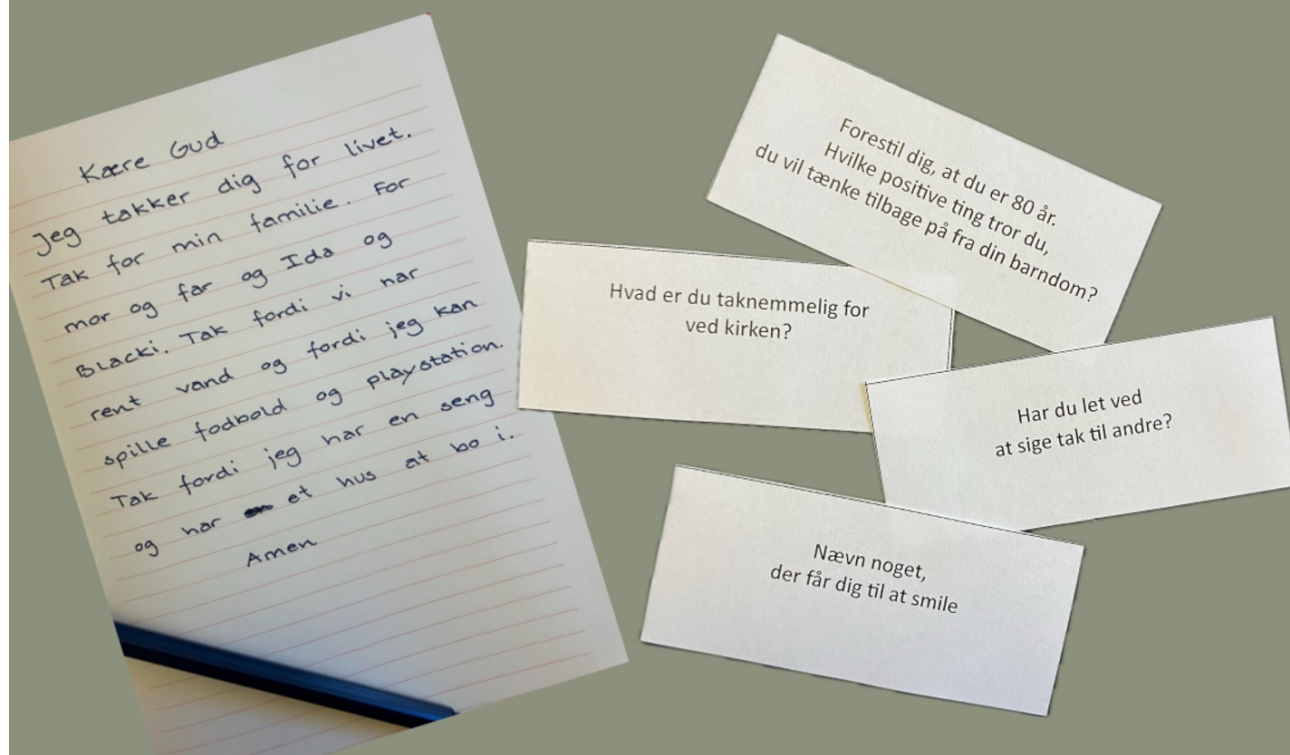


Øvelser i taknemmelighed



Øvelser i taknemmelighed

Mål

At tale om bøn og taknemmelighed

At få øje på det særlige

At få øje på det, vi tager for givet

Forløb

Præsenter dagens tema: Taknemmelighed

Det skal handle om det særlige, vi er taknemmelige for, men også de ting, vi tager for givet, som fx at vi i morges slog øjnene op til en ny dag, at vi har rent vand i vores haner eller at vi også i dag har fået mad. Vi skal begynde med at få øjnene op for ting, vi er taknemmelige for, med en lille øvelse.

Lav øvelsen ["Takkestafet"](#)

Når vi laver en liste over ting, vi er taknemmelige for, handler det om glæde over gode ting, andre gør for os eller giver os. Eller glæde over at nogen eller noget, vi er glade for, findes.

Livet er en gave og når vi taler om at være taknemmelige for de ting, vi tager for givet - så er det netop noget, der er givet, altså en gave. Når vi får en indpakket gave, er det naturligt at sige tak. Ligesom vi ofte bruger ordet tak i løbet af dagen: "Tak for mad", "tak for i dag", "tak for sidst", "tak fordi du kom", "tak for din tid", etc. Når vi får en gave, er der en tydelig afsender - én der giver gaven. Men hvordan er det med gaver fra Gud?

Læs/fortæl én eller begge af følgende tekster om taknemmelighed:

Helbredelsen af de ti spedalske (Luk. 17, 11-19)

Historien om Zakæus (Luk. 19, 1-10)

Denne historie handler om dét at modtage en gave og at vise taknemmelighed og glæde over den. Uanset om det er at vise taknemmelighed ved at dele ud til andre eller taknemmelighed ved at prise Gud og kaste sig ned foran Jesus.

Taknemmeligheden har tre fjender eller mekanismer mod sig:

- 1) Vi værner os til små og store goder
- 2) Vi overvurderer betydningen af at få og opnå ting
- 3) Vi fokuserer automatisk mere på det negative end det positive

Vi skal nu tale om nogle af vores erfaringer med de her mekanismer.
Vi skal lave en quiz & byt, med spørgsmål der handler om netop taknemmelighed.

Konfirmanderne får et spørgsmål hver. Alle rejser sig og finder en makker. A stiller sit spørgsmål til B. B svarer og stiller sit spørgsmål til A. A svarer. Derefter bytter de kort og finder en ny makker. Efter nogle minutter sætter de sig ned igen.

Når vi beder bønner i kirken eller synger salmer er det også takkebønner og lovsange, hvor vi takker og priser Gud.

En forfatter (Søren Ulrik Thomsen) har sagt om gudstjenesten: "Idet man ved gudstjenesten søndag formiddag "ofrer en time om ugen på at sige tak", sker der en form for nulstilling af regnskabet over egne bedrifter og sejre og nederlag.

Lad konfirmanderne skrive en takkebøn hver. Det er en individuel opgave, hvor man både kan skrive tak for dagen, livet, lyset, havet eller skoven, men også for de personlige glæder - specifikke mennesker i ens liv, nogle evner man har fået, noget man har i sit hjem, eller lign.

Arbejdsmetode



Fortælling, øvelser, samtaler

Tekster



Helbredelsen af de ti spedalske (Luk. 17, 11-19)
Historien om Zakæus (Luk. 19, 1-10)

Forberedelse



Forbered fortælling, køb post it's, find blyanter, print quiz og byt om taknemmelighed, find papir til at skrive takkebønner.

Materialer



[Quiz og byt om taknemmelighed](#)

Varighed



45 minutter

Diverse



Mit udgangspunkt og inspiration til forløbet: Jeg læste i "Taknemmelighed" af Niels Nymann Eriksen følgende sætning: "Hvor der i konkurrence- og

præstationssamfundet er et krav om at lykkes, indebærer kristentroen et kald til at være taknemmelig, hvordan livet så end arter sig." (s. 98) Han refererer efterfølgende til et undervisningsforløb (taknemli.dk) og skriver "forsøget på at hjælpe unge til at lave en "omvendt indkøbsliste", altså en liste over det, man er glad for at have, snarere end ting, man mangler, forekommer mig at være revolutionært i et samfund, som drives af udbud og efterspørgsel." (s. 99) - Tænk om vi kunne øve konfirmanderne i at se sig omgivet af gaver og givere snarere end varer og forhandlere.

Med inspiration fra undervisningsforløbet fra taknemlig.dk har jeg tilføjet den dimension, jeg mener mangler, nemlig en Gud, vi kan rette vores taknemmlighed til.