

Die Übung mit den Bohnen

Kennen Sie die Dankbarkeitsübung mit den Bohnen? Sie stecken sich morgens 5 harte Bohnen (nicht die aus der Dose!) in die rechte Tasche und immer, wenn Ihnen im Laufe des Tages etwas Schönes passiert, wechselt eine Bohne in die linke Tasche. Das kann ein nettes Lächeln einer Unbekannten sein, der Jugendliche, der sie im Supermarkt an der Kasse vorlässt, ein hilfreicher Callcenter-Mitarbeiter oder das lange erwartete Paket, das endlich im Briefkasten liegt. Abends nehmen Sie die Bohnen aus der linken Tasche, denken noch einmal an die schönen Momente und können danke sagen.

„Wozu dieses alberne Spielchen?“, fragen Sie vielleicht. Sicher ist es auch nicht für jeden und jede von uns geeignet. Aber diejenigen, die so einer Übung gegenüber aufgeschlossen sind, lernen Dankbarkeit auch für kleine Dinge. Sie erkennen, wie viel Gutes ihnen im Laufe des Tages begegnet. Indem sie sich abends daran erinnern, wiederholen sie diese Momente und durchleben sie noch einmal. Das kann die Blickrichtung auf das ganze Leben verändern. Wenn wir vorher vor allem gesehen haben, wo wir ungerecht behandelt wurden, wo jemand uns mit Worten oder Taten verletzt hat, gewinnen wir eine neue Perspektive. Eine Perspektive, die uns zu glücklicheren und zufriedeneren Menschen machen kann.

Wenn Sie sich jetzt fragen, an wen der Dank gerichtet sein soll, wäre mein Vorschlag: an Gott. Von ihm kommt alles Gute, angefangen damit, dass er uns das Leben geschenkt hat bis dahin, dass wir den Tod nicht mehr als das Ende fürchten müssen. „Von seiner Fülle haben wir genommen Gnade um Gnade“, heißt es im Johannesevangelium, Kapitel 1,16. Ist das nicht ein schönes Bild? Gott beschenkt uns jeden Tag aus seiner Fülle. Es ist mehr als genug da. Wir dürfen zugreifen. „Gnade um Gnade“ heißt: Wir müssen es uns nicht einmal verdienen. Gott gibt es uns einfach so.

Das ist sicher auch eine Perspektive auf das Leben, die nicht jeder teilt. Es ist allerdings ebenfalls eine, die man mit der Dankbarkeitsübung trainieren kann. Gott als vierte Dimension in meinem Leben bereichert mich mit mehr Dankbarkeit, mehr Freude, mehr Gelassenheit.

Die Bohnen können auch durch Erbsen, Steine oder ähnliches ersetzt werden. Probieren Sie s doch einmal aus. Sie haben nichts zu verlieren, aber vielleicht viel zu gewinnen.

Corinna Schäfer



Corinna Schäfer, Pastorin der Auferstehungskirchengemeinde Reppenstedt, ist erreichbar unter (01556) 3598441. Foto: am