



## *Dankbarkeit*

Sei dankbar – auch für die kleinen Dinge im Leben!



*So wie diese alte weise Frau in der Geschichte es tut:*

### **Die Geschichte einer alten weisen Frau und die Glücksbohnen**

Eine sehr alte, weise Frau verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht, um unterwegs die Bohnen zu kauen.

Nein, sie nahm die Bohnen mit, um so die schönen Momente des Lebens besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstlich duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Berührung des Herzens, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels – für alles, was die Sinne und das Herz erfreut, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern.

Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen, die auf einmal den Platz wechselten.

Abends saß die weise Frau zu Hause am Kamin und zählte die Glücksbohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war und freute sich darüber.

Sogar an den Abenden, an welchen sie nur eine einzige Bohne zählte, jeder war für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

---

Kleine Perlen, Reiskörner oder auch Erbsen können dasselbe bewirken. Es geht darum, dass wir damit **einen Blick auf das Schöne und Positive** bekommen – auf die kleinen Glücksmomente, die wir sonst vielleicht nicht wahrnehmen, gerade in dieser hektischen Zeit.