

Vor mir liegen Saatbohnen - doch nicht zur Aussaat - dafür ist jetzt nicht die Zeit – sie sollen anders Frucht tragen.

In den letzten Tagen ist mir eine kleine Geschichte wieder eingefallen. Eine Geschichte, die uns bei aller Geschäftigkeit lehren kann, in allen Krisen die guten Momente des Tages nicht aus dem Blick zu verlieren.

Ein Mensch hatte irgendwann festgestellt, dass die kleinen Momente des Glücks, des Schönen irgendwie aus dem Blick geraten waren. Und so beschloss dieser Mensch, jeden Morgen sich immer eine Handvoll Bohnen in die linke Hosentasche zu stecken. Und wann immer etwas geschah, das ihn dankbar und fröhlich machte, nahm er eine Bohne aus der linken Tasche in die rechte. Am Abend schaute er sich die Bohnen in der rechten Tasche an und erinnerte sich.

Am Anfang waren es nur wenige Bohnen, aber es wurden täglich mehr:

Das Morgenlied eines Vogels, der Duft von frisch gebrühtem Kaffee, das Lächeln einer Verkäuferin, ein wärmender Sonnenstrahl, ein Gruß der Nachbarin ...

Jedes Mal wanderte eine Bohne von links nach rechts.

Und jeden Abend, dann die Erinnerung an die Momente, die froh gemacht haben, an denen er dem Guten begegnet ist.

Zufrieden schlief er ein und freute sich auf den nächsten Tag.

Ich denke, auch wir können in diesen Zeiten der Angst, der Sorge und der Schrecken auch die dankbaren Erinnerungen an die kleinen Momente des Glücks brauchen, die uns stärken und zuversichtlich sein lassen. Und es gibt sie – auch jetzt!

Die Sonne scheint uns unvermindert fröhlich ins Herz, gestern der Balzflug der Kiebitze vor dem Küchenfenster, ein Lächeln auf den Lippen meines Gegenübers, ein inspirierendes Wort, eine Karte von Freunden, ein gemaltes Bild der Enkel, der Spass beim Spielen in der Familie – es gibt so vieles worüber wir uns freuen können.

Wir müssen es nur wahrnehmen. Und so ist die Idee mit den Bohnen auch eine Hilfe für uns.

Und falls keine Bohnen zur Hand sind, tun es auch die alten Murmel, Malefiz-Steine, Büroklammern oder gar kleine Steine . Es wird sich was finden, dass uns an unsere kleinen Glücksmomente erinnern wird. So dass auch wir die Erfahrung machen werden, dass sich Zufriedenheit und Gelassenheit in uns ausbreiten.

Bleiben Sie behütet

Gottes Segen behüte uns nun

Gottes Segen in all unserm Tun

Geht gesegnet, getröstet, gestärkt und geliebt

mit der Freude, die Gott, uns heute gibt.

Simone Pfitzner  
Referentin für Seelsorge (nicht nur) im Alter  
Kirchenkreis Soest-Arnsberg

# Übung zur Achtsamkeit



Foto Privat

**Die Frage ist nicht, was du betrachtest,  
sondern was du siehst!**

Henry David Thoreau