

Serie «Jesus neu begegnen» – Das Bohnengebet

Die Geschichte von einer Frau, die bis ins hohe Alter zufrieden lebte. Sie strahlte Freude am Leben aus und verliess das Haus nie, ohne sich eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies nicht, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönen Momente des Lebens bewusster wahrzunehmen.

Für jede Kleinigkeit, die sie täglich erlebte, zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz auf der Strasse, ein köstliches Brot, einen Moment der Stille, das freundliche Lächeln eines Menschen, eine Tasse Kaffee, eine wohltuende Begegnung, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, das Zwitschern eines Vogels, eine gelungene Arbeit: Für alles, was die Sinne und das Herz erfreute, liess sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends dann sass sie zu Hause und zählte die Bohnen in der linken Jackentasche. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war und freute sich. Und dankte Gott dafür.

Und sogar an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählte, war der Tag gelungen.

Übung

1. **Wahrnehmen** (Schönes, Ermutigendes, Gelungenes, Bereicherndes, Erfüllendes, Wohltuendes, Kostbares, Gutes, ...) während des Tages und Bohnen von der rechten in die linke Tasche stecken.
2. **Sich erinnern** am Abend mit dem «Bohnensturz» (nicht «Kassensturz», sondern «Bohnensturz»). Die Bohnen aus der linken Tasche in die Hand nehmen. Wofür stehen sie? Mich «nach-freuen», den «guten Geschmack», den sie hinterlassen haben, auskosten.
3. **Gott danken**. Dankbarkeit fördert die Zufriedenheit und Lebensfreude und hilft uns, neben dem Schwierigen im Leben auch das Schöne, Ermutigende, Gelungene, Kostbare bewusster auszukosten.