

Die Geschichte einer weisen Frau

Jeden Morgen steckt sich die weise Frau eine Hand voll Bohnen in ihre rechte Jackentasche. Sie tut dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie trägt die Bohnen mit sich, um so die schönsten Momente des Tages besser wahrnehmen und sich daran erinnern zu können.

Jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebt – zum Beispiel ein freundlicher Gruss, das Lachen von Kindern, eine blühende Blume am Wegrand, einen netten Schwatz, ein feines Essen, das Gezwitscher eines Vogels – einfach für alles, was sie erfreut, lässt sie eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal sind es sogar gleich zwei oder drei.

Abends sitzt sie dann zuhause und nimmt die Bohnen aus der linken Tasche. Sie zelebriert diese Minuten. Sie erinnert sich an all das Schöne, das ihr heute widerfahren ist. Sie freut sich und ist dankbar. Und selbst an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählt, ist der Tag gelungen. Es hat sich gelohnt zu leben.

Den Fokus auf das Schöne richten und dabei Glück und Dankbarkeit empfinden können, das ist eine besondere Begabung dieser Frau. Sie schafft es gar, einem schwierigen sorgenvollen Tag, etwas Gutes abzuringen. Genau das macht sie zufrieden und weise.

Auch wir können das tun. Passend zum neuen Motto setzen wir uns am Ende des Tages ans Bett unseres Kindes und erinnern uns gemeinsam:

- Welche Sterne (anstatt Bohnen) habe ich heute gesammelt?
- Was gelang mir heute?
- Was habe ich gerne gemacht?
- Was hat mir Freude bereitet?
- Für was bin ich dankbar?



Vielleicht schauen wir mal gemeinsam mit unseren Liebsten zum Sternenhimmel und erzählen uns gegenseitig von unseren Sternstunden.

Und falls dann in diesem Moment eine Sternschnuppe vorbeifliegt...

Von ganzem Herzen wünsche ich uns allen, dass es uns immer wieder gelingt, unsere Aufmerksamkeit auf das Gute zu richten und die grossen und kleinen Glücks zu geniessen.

Barbara Felder, Schulsozialarbeiterin

