

## *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 Jacken-tasche 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 denen sie nur eine einzige Bohne zählte, war jeder Tag für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

Verfasser unbekannt

## Anregung:

Nehmen Sie sich doch auch jeden Morgen eine Hand voll Bohnen, Muggelsteine, Perlen oder kleine Steinchen mit und stecken Sie sich in die rechte Hosentasche. Jedes Mal, wenn Sie etwas Schönes erleben lassen Sie nun eine der Bohnen von der rechten in die linke Hosentasche wandern. Genau wie die alte Frau schauen Sie sich am Abend an, wie viele Bohnen nun in der linken Tasche gelandet sind!

## Erweiterung:

Ein Einmachglas voller Erinnerungen

Nehmen Sie sich ein leeres, sauberes Einmachglas und legen einen Stapel Zettel hinein. Jeden Abend, wenn Sie Ihre Bohnen gezählt haben können Sie nun die schönen Ereignisse auf einen der Zettel im Einmachglas schreiben und ihn in das Glas packen.

Am besten schreiben Sie das Datum dazu. Am Ende des Jahres (oder auch einfach zwischendurch) können Sie die Zettel herausnehmen und sich daran erinnern, was alles Tolles in diesem Jahr passiert ist!

