

Liebe Leudde,

in der vorigen Woche hatten wir das Thema **Dankbarkeit** schon einmal aufgegriffen und uns ein/zwei Studien dazu angeschaut. Wenn ihr das Gefühl habt, dass es euch (eigentlich) gut geht und das gefühlsmäßig leider nicht so häufig ankommt, dann haben wir heute vielleicht was für euch:

Als Inspiration zum Thema **Dankbarkeit** kann euch möglicherweise die folgende Geschichte dienen: „Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verließ niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weiße Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und ließ eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends saß die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag.“ (Quelle: <https://www.thework-seminare.de/the-work/bohnenzaehlen/>)

Eine Alternative zum Bohnenzählen kann ein **Dankbarkeitstagebuch** sein, ein kleines Notizbuch, in welchem du jeden Tag die schönen Momente festhalten kannst. Das fühlt sich in den ersten Tagen vielleicht ein bisschen ungewohnt an, aber Dranbleiben lohnt sich. Um die Übung für den Anfang leichter zu machen, kannst du sie zu einer festen Tageszeit durchführen (zum Beispiel vor dem Schlafengehen) oder sie auf eine bestimmte Anzahl begrenzen, indem du dir vornimmst, dir jeden Tag drei Dinge zu notieren. Möglicherweise freust du schon nach wenigen Tagen noch ein bisschen mehr über die kleinen Dinge, weil du weißt, du kannst sie abends noch einmal festhalten und bewusst feiern.

Welche anderen Übungen kennst du? Wofür bist du gerade dankbar? Wir freuen uns über Rückmeldungen von euch! ☺

Wir für unseren Teil freuen uns im Moment jeden Tag sehr über die Sonne, die schon so viel Kraft hat und über Telefonarife mit unbegrenzten Freiminuten. Außerdem geben die Menschen gegenseitig aufeinander Acht und unterstützen sich. Das macht uns sehr **dankbar**, gerade weil dies in den letzten Jahren gefühlt rarer geworden ist.



Dazu noch ein aktueller, wenn auch sehr alter Spruch (vielen Dank an Herrn Reinhart von der EUF):

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin)

**Wir wünschen euch weiterhin Gutes und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

und auch von Dörte  
für's Layout

