

Ritual der Dankbarkeit

Vertrauen ins Leben stärken

Rückblick & Dankbarkeitsforschung am Jahresende

... mit weissen & schwarzen Bohnen der Dankbarkeit

Weisse Bohnen Dankbarkeit für AnfängerInnen:

Vergegenwärtige alle Dinge, die dir Freude bereiten, die du schätzt, die dir Kraft geben, ... Würdige jede einzelne Begebenheit mit einer weissen Bohne der Dankbarkeit.

Schwarze Bohnen Dankbarkeit für ForscherInnen & Fortgeschrittene:

Forsche in den schmerzhaften und herausfordernden Situationen nach der Gelegenheit zur Dankbarkeit. Hier ist die Dankbarkeit oft nicht offensichtlich und noch verdeckt. Lass dir Zeit und trage die schwarze Bohne auf dir, bis du die Perle beim Tiefseetauchen *entdeckt* hast. Dieses Tiefseetauchen stärkt das Vertrauen ins Leben.



Jahreslied Wähle ein Lied aus, das dich im neuen Jahr auf deiner Reise der [Dankbarkeit](#) unterstützt & erinnert. Gerne kannst du dich [hier](#) inspirieren lassen.

Zwei inspirierende & ermutigende Menschen

- **Alice Herz-Sommer** (*26.11.1903-23.02.2014)
Die 110! jährige Pianistin erlebte den Holocaust. „*Musik ist an erster Stelle. Sie bringt uns auf eine Insel mit Frieden, Schönheit und Liebe. Ich bin jüdisch aufgewachsen, doch meine Religion ist Beethoven und Chopin.*“ >[youtube \(engl\)](#) 109 jährig - wow!
- **Bruder David Steindl-Rast** (*12.07.1926)
Benediktinermönch, Zen-Praktizierender, spiritueller Lehrer, Botschafter der Dankbarkeit „*Das Glück folgt der Dankbarkeit, nicht umgekehrt.*“ >[Erfülltes Leben](#) >[Sinn des Lebens](#)

Bohnen des Dankes

Man erzählt sich die Geschichte von einer Weisen, die sehr, sehr alt wurde und tief glücklich lebte, weil sie das Leben zu geniessen vermochte. Sie verliess nie das Haus ohne sich eine Handvoll Bohnen einzupacken.

Sie tat dies nicht, um die Bohnen zu verkaufen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönen Momente des Lebens bewusster wahrzunehmen und um sie besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen Schwatz auf der Strasse, ein köstliches Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, eine Tasse Kaffee, 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 Jackentasche wandern. Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends dann sass sie zu Hause und zählte die Bohnen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte diese Minute und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes sie an diesem Tag erlebt hat und freute sich.... und sogar an einem Abend, an dem sie bloss eine Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.

Eine Ergänzung von [StimmVolk.ch](#):
[Schwarze Bohnen oder "Dankbarkeit für Fortgeschrittene"](#)

Eines Tages entdeckte sie, dass auch in jeder Herausforderung und Schwierigkeit eine Gelegenheit für Dankbarkeit steckt - neue Türen die sich öffnen in unbekannte Räume. Dafür nahm sie dann schwarze Bohnen in ihre Tasche. Die Frau brauchte bei diesen Bohnen oft mehr Zeit, weil zuerst ihr Schmerz und die Angst vor dem Unbekannten überwiegen. Doch als sie innehielt und immer wieder *entdeckte*, dass die schwarzen Bohnen ihr neue Räume zeigten oder ihre Liebe stärkten,

wuchs ihre Dankbarkeit und das Vertrauen ins Leben noch mehr und sie sah die Welt von Mal zu Mal mit neuen Augen.

