

Die Geschichte von der Frau, die sehr alt wurde, weil sie die Momente des Glücks nicht vergessen hatte

Sie verließ niemals das Haus, ohne sich vorher eine Hand voll Glassteinchen einzustecken. Sie wollte die schönen Momente des Tages bewusst wahrnehmen, um diese besser zählen zu können. Für jede positive Kleinigkeit, die sie während des Tages erlebte (z. B. ein lustiges Schwätzchen, strahlende Kinderaugen, ein gutes Essen) und für alles, was die Sinne erfreute, ließ sie ein Glassteinchen von der rechten in die linke Jackentasche gleiten. Manchmal waren es gleich zwei oder drei. Abends zu Hause zählte sie dann die Glassteinchen aus der linken Jackentasche. Sie zelebrierte die Minuten. Sie führte sich dann vor Augen, wie viel Schönes und Gutes ihr an diesem Tag begegnet war. Sie freute sich und dankte ihrem Schöpfer. Und sogar dann, wenn sie nur ein Glassteinchen zählen konnte, war es ein gelungener Tag – ein Tag, an dem es sich zu leben gelohnt hatte.

(Quelle unbekannt)

Machen Sie doch vor dem Schlafen gehen mit den Kindern einen Tagesrückblick mit einer Schale mit Glassteinchen. Die Frage lautet: „Was habe ich heute Schönes erlebt, wofür möchte ich Gott danke sagen...“ Jedes Kind darf sich für ein schönes Erlebnis ein Glassteinchen aus der Schale nehmen und in sein eigenes Schatzkästchen legen und diese sammeln.

DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Gerade in der momentanen Situation haben wir vielleicht den Blick nur auf das, was schlecht läuft, was uns im Zusammenleben miteinander nervt...Da kann es helfen, eine dankbare Haltung einzuüben. Fangen Sie heute damit an! Denn, „wer dankbar ist, ist auch zufrieden, weil Dankbarkeit die kleine Schwester des Glücks ist. Dankbarkeit schenkt uns einen Blick für das, was gut in unserem Leben ist, statt uns mit dem zu quälen, was alles besser sein könnte. Dankbarkeit ist das vielleicht schönste Geschenk, das ein Mensch sich selber machen kann.“
(aus *happinez*, Nr. 1/2013)

Wir können das Danken in der Familie einüben. Fangen wir heute damit an!

Ich bin gerade dankbar für:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Angelehnt an die Inhalte des Elternkurses: „Kess-erziehen. Staunen. Fragen. Gott entdecken.“,
www.kess-erziehen.de