

# Die Glücksbohne

## **Materialien:**

Körbchen, Bohnen, Tücher, Kerze, Lautsprecher, Handy, ruhige Musik

## **Vorbereitung des Raums:**

Gestalte die Mitte eines Stuhlkreises oder eines Tisches usw. mit einer Kerze und dem Körbchen mit Bohnen. Es läuft leise Musik

Wir wollen den Tag/ die Einheit nun abschließen. Setz dich bequem hin und schließe gerne die Augen. Ich erzähl dir eine kurze Geschichte.

„Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebte, wenn ihm etwas Freude bereitete, er einen Glücksmoment empfunden hatte – etwas, wofür er dankbar war –, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht häufig vor. Er suchte vergeblich nach Gründen eine Bohne in die andere Tasche zu stecken. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Er wurde immer aufmerksamer für die Dinge, die ihm eine Freude bereitete. Es waren oft Kleinigkeiten, die eine große Bedeutung hatten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dach, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer dann kam eine Bohne von der linken auf die rechte Seite.

Bevor er am Abend zu Bett ging, betrachtete er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an ein schönes Erlebnis erinnern. Dann schlief er zufrieden und glücklich ein – auch an den Tagen, an denen er nur eine einzige Bohne in seiner rechten Hosentasche fand.“

Das Glück und die Freude bewusst in seinem Alltag wahrzunehmen, ist nicht immer einfach. Oft erkennen wir die schönen Dinge erst später, sie sind selbstverständlich geworden.

Ich lade dich ein, jetzt mal bewusst an die letzten Stunden zu denken und zu überlegen, in welchen Momenten für dich eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche gewandert wäre.

Was hat dich gefreut?

Wann musstest du lächeln?

Wann hast du das Glück gespürt?

### **Zeit zum Nachdenken**

Wir wollen aber nicht nur an die Vergangenheit denken, sondern die schönen Momente auch wahrnehmen, wenn wir sie erleben. Deswegen habe ich dir auch Bohnen mitgebracht, die dich in Zukunft daran erinnern können, achtsam für die schönen Momente zu sein.

Wie beim Bauern kann dann immer eine Bohne von einem Ort zum anderen wechseln. Und wenn du willst, kannst du dich abends an die schönen Erlebnisse und Freuden des Tages erinnern.

### **Bohnen verteilen**

