

---

# Eine Handvoll Bohnen

Leicht umzusetzen :-)

---



---

## *Die Alte und die Bohnen*

Es war einmal eine sehr alte, weise Frau. Sie hatte ein recht beschwerliches Leben.

Jeden Morgen, bevor sie ihr Tagwerk begann, legte sie sich eine Kittelschürze um. Dann ging sie in ihre Speisekammer und nahm eine Handvoll Bohnen aus einem Sack. Diese steckte sie sich in die rechte Tasche ihrer Schürze.

Wann immer ihr im Laufe des Tages etwas Schönes begegnete – das Lächeln eines Kindes, der Gesang eines Vogels, der Klang einer Klangschale, ein Mitmensch, der ihr eine Freundlichkeit erwies, der Duft einer schönen Tasse Kaffee, ein Sonnenstrahl, der ihr Gesicht traf oder ein schattiger Platz in der Mittagshitze – kurz gesagt, für alles, was ihr Herz und ihre Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Schürzentasche wandern.

Am Abend, bevor sie sich schlafen legte, nahm sie die Bohnen aus der linken Tasche ihrer Kittelschürze. So betrachtete sie, was ihr an diesem Tage Schönes widerfahren war. Bei jeder einzelnen Bohne wusste sie noch ganz genau, was ihre Freude ausgelöst hatte.

Und wenn sich auch nur ein einziges Böhnchen in ihrer linken Schürzentasche fand, dann war es für sie ein Tag, an dem es sich gelohnt hatte, zu leben.



Quelle: [www.maerchenwege.de](http://www.maerchenwege.de)

---

Um in dieser Zeit den Blick auch auf etwas Gutes zu lenken eignet sich diese Geschichte sehr gut. Sie kann von Gross und Klein gut umgesetzt werden; Notwendig dazu ist lediglich eine Handvoll Bohnen pro Person, die man sich in die Tasche stecken muss. Es ist eine einfache „Strategie“ die und helfen kann, gut durch diese Zeit zu kommen, denn: Das Positive teilen geht sowohl analog als auch digital :-)