



Rosa Caroline Christ

Hebamme & Dozentin

Geschichte einer Weisen, die sehr alt wurde und tief glücklich lebte:

Sie war eine große Lebensgenießerin und verließ das Haus nie,
ohne sich eine Handvoll Bohnen einzustecken.

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

Für jede Kleinigkeit, die sie tagtäglich erlebte -zum Beispiel
einen fröhlichen 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 erfreute,
ließ sie eine Bohne von der rechten Hand
in die linke Jackentasche wandern.

Manchmal waren es gleich zwei oder drei.

Abends dann saß sie Zuhause und zählte die Bohnen
aus der linken Jackentasche.

Sie zelebrierte diese Minuten.

So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes
ihr an diesem Tag widerfahren war und freute sich.

Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine
Bohne zählte, war der Tag gelungen
- es hatte sich gelohnt zu leben.

©R.C.Christ : aus Arbeitsunterlagen von Gerhilt Haak „Fortbildung zur Traumaberaterin (2006)