

RELEVANT LEBEN

LEBENSNAH – RELEVANT – INSPIRATIV

ABENDS LANDEN JOURNALING

Dr. Stefan Vatter

„Am Tage sendet Gott seine Güte.“

Psalm 42,9

ABENDS LANDEN – JOURNALING

1. Die Geschichte der Glücksbohnen

Eine sehr alte, weise Frau verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Sie tat dies um so die schönen Momente des Lebens besser zählen zu können. Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – wie einen fröhlichen Schwatz auf der Straße, ein köstlich duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, 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. Abends saß die weise Frau zu Hause am Kamin und zählte die Glücksbohnen aus der linken Jackentasche. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und freute sich darüber. Sogar an den Abenden, an denen sie nur eine einzige Bohne zählte – jeder Tag war für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben. *(Verfasser unbekannt)*

2. In mein Buch schreiben

Wie ein Scout nach dem rechten Weg sucht, halten wir am Abend kurz inne und blicken zurück auf den Weg unseres Tages. In 5 Minuten überlegen wir, was der heutige Tag an „Glücksbohnen“ gebracht hat. Wir sammeln die „Nuggets“ (Goldstücke) des Tages. Welche „Äpfel“ wurden uns in die Obstschale gelegt? Wir fokussieren uns dabei nicht auf faules Obst, sondern auf das, wofür wir dankbar sind.

Unsere Weichenstellung des Abends bedeutet: „Prüfet aber alles und das Gute behaltet.“ (1. Thessalonicher 5,21) Wir richten uns dabei aus, das Gute in unserem Herzen und Gedenken zu bewegen. Wir blicken auf unseren Tag zurück und gehen dem weisen Ratschlag des König Davids nach: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir (heute) Gutes getan hat.“ (Psalm 103,2).

Vergleichbar zu 3K5 am Morgen richten wir uns auf das aus, was sowohl für uns, als auch für unsere Mitmenschen konstruktiv, ermutigend und förderlich ist. Wir fragen uns beispielsweise:

- Hat sich etwas von dem 3K5 Gebet am Morgen auf meinen Tag ausgewirkt?
- Gab es Begegnungen oder Erfahrungen, die mich auf etwas hinweisen, was mit Gott zu tun hat?
- Habe ich etwas vom Vater im Himmel wahrnehmen können? Das heißt, beispielsweise von seinem Willen, seiner Versorgung, seiner Bewahrung, seiner Vergebung mir gegenüber oder meiner Vergebung anderen gegenüber?
- Gab es besondere Momente an diesem Tag? Welche Begegnungen waren für mich heute bedeutsam?

Wenn du abendlich einen solchen kurzen Blick auf deinen zurückliegenden Tag wirfst, wirst du sensibler, die zukünftigen besonderen Augenblicke des Tages besser wahrzunehmen und zu nutzen. Wertschätze auch die kleinen Momente. Wie sagten wir am Morgen? „Am Tage sendet Gott seine Güte.“ (Psalm 42,9) Habe ich davon etwas erleben können?

Vertiefungsfragen

Konzentriere dich 5 Minuten auf die folgenden drei Fragen. Halte dabei inne und schreibe jeweils einige wenige Sätze dazu auf.

Wofür bin ich heute dankbar (Glücksbohnen zählen)?

Was durfte ich heute erfahren oder erleben?

Habe ich heute etwas von der Güte Gottes, des Vaters entdecken oder weitergeben dürfen?

Dieses Skript ist auf der Webseite: www.relevantleben.info
Besuche auch gerne unseren YouTube-Kanal: [Relevant leben](#)