

09.10.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Volker Mantey,

Evangelischer Propst, Marburg

Vergiss das Gute nicht

Zehn trockene Erbsen. Die bekommt jeder von uns neunzehn Männern auf unserer Segeltour nach dem Frühstück für die Hosentasche.

Die Erbsen-Methode zur Förderung von Dankbarkeit

Für jeden Moment, in dem du heute für etwas dankbar bist – sei es groß oder klein –, nimmst du eine Erbse und steckst sie von der einen Hosentasche in die andere. Und heute Abend erzählen wir uns davon. Eine ganz einfache Achtsamkeitsübung der Pädagogik.

Was passiert, wenn man bewusst auf das Gute im Leben achtet?

Schon nach einer Stunde an Deck kommt einer der Männer zu mir und fragt, ob er noch einmal zehn Erbsen haben könne. Wenn er erst einmal anfinge, darüber nachzudenken, wofür er dankbar sei, falle ihm ziemlich viel ein. Einer unserer katholischen Mitsegler sagt: Das sei eigentlich ein bisschen wie beim Rosenkranz. Man nimmt sich Zeit für etwas Wichtiges. Und die Perlen des Rosenkranzes seien schließlich auch ein bisschen wie Erbsen – nur aneinandergereiht.

Dankbarkeit teilen: Die bewegenden Geschichten eines Abends

Am Abend hat keiner von uns auch nur eine einzige Erbse mehr in der ursprünglichen Hosentasche. Manche haben einfach wieder von vorne angefangen zu zählen, als alle zehn die Seite gewechselt hatten. Die Männer erzählen von einem Lichtstrahl auf dem Wasser. Von einem leckeren Brot, das jemand für sie geschmiert hat. Von ihrer Familie. Von einer Krankheit, die

überwunden ist.

Nico, unser argentinischer Mitsegler, sagt, bei dieser Segelfreizeit dabei zu sein - das sei für ihn eine der wertvollsten Erfahrungen seiner Zeit in Deutschland gewesen. Das berührt uns. Vielleicht auch deshalb, weil wir merken: Es muss gar nichts Großes oder Überwältigendes sein, wofür wir dankbar sein können. Wir sprechen auch darüber, wie wenig Zeit wir uns im Alltag dafür nehmen, dankbar zu sein. Das meiste, wofür wir heute eine Erbse in die andere Hosentasche wandern ließen, halten wir für selbstverständlich. Oder nehmen es schulterzuckend hin. Oft merken wir erst, wie kostbar etwas war, wenn es fehlt.

Psalm 103: Dankbarkeit beginnt mit Erinnerung

„Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ So heißt es in Psalm 103. Dankbarkeit beginnt deshalb mit Erinnerung. Und das ist oft das Problem: Wir vergessen zu schnell. Wir hören auf, das Gute als etwas Besonderes wahrzunehmen. Aber Erinnerung lässt sich einüben.

Die Erbsen-Challenge für den Alltag: Ein einfacher Weg zu mehr Achtsamkeit

Das nimmt sich einer der Männer vor und sagt am Abend: „Dies nehme ich mit nach Hause. Und wenn ich wieder in meinen alten Trott komme, dann schnappe ich mir zehn Erbsen und stecke sie in die Hosentasche.“ Gar keine schlechte Idee! Probieren Sie es aus: Nehmen Sie sich zehn Erbsen. Und schauen Sie, wie lange sie heute brauchen, bis alle die Hosentasche gewechselt haben.