

Schon mal mit Bohnen gebetet?!?

Wenn du jetzt denkst „Hä?“, hast du den gleichen Gedanken, den ich auch hatte, als ich den Begriff „Bohnengebet“ das erste Mal gehört habe. Dahinter verbirgt sich eine **kleine Übung für den Alltag**, der sich – sofern man Hosentaschen links und rechts hat – auch leicht verwirklichen lässt. Dazu nimmst du ein paar getrocknete Bohnen (oder andere, geeignete Gegenstände) und packst sie in die eine Hosentasche. Im Laufe des Tages nimmst du immer dann eine Bohne aus der einen Hosentasche und packst sie in die anfangs leere Hosentasche, wenn dir etwas Gutes passiert oder dir etwas eine Freude macht. Dabei musst du selbst festlegen, was deine Kriterien sind, um eine Bohne von der einen auf die andere Seite zu packen. Für den Anfang empfehle ich dir, alle Momente, in denen du gelacht oder zumindest gelächelt hast, zu nehmen.



Am Ende des Tages leerst du deine Tasche mit den „guten Bohnen“ und überlegst nochmal, was dir in den jeweiligen Momenten Gutes passiert ist, was oder wer dir eine Freude gemacht hat. Diese Momente, deine Gedanken und Gefühle dazu kannst du dann in (d)ein Abendgebet packen. Vielleicht sind dir ja auch die Bohnen über den Tag ausgegangen, weil zu viele schöne Dinge waren? Sage G*tt, so als ob du es einem*r Freund*in am Telefon erzählst, von deinem Tag. Beschreibe die Momente, deine positiven Gefühle, vielleicht auch das Erstaunen, wie viele Momente es eigentlich waren. Du kannst dich auch bei G*tt für die stärkende Erfahrung bedanken, wie viel Gutes um dich herum und für dich passiert.

Oder wenn es eher ein Scheißtag war und du nur wenige oder sogar gar keine Bohnen in deine andere Tasche umpacken konntest, bitte G*tt, dass du morgen mehr Glück hast und damit auch glücklich-machende Momente. Du darfst G*tt auch anklagen, dich beschweren, deine Wünsche formulieren. Jesus hat mal gesagt, dass alle zu ihm kommen können mit all den Sachen, die sie bedrücken und klein machen. Er wird sich kümmern, ihnen helfen, sie wieder aufbauen. **Das gilt bis heute!**

Matthäus
11.28



The Rembrandts –
I'll be there for you

Also: Wende dich an G*tt, an Jesus oder die heilige Kraft des Geistes mit deiner Freude, aber eben auch mit der Last, die dich runter drückt. Der Name G*ttes ist nicht umsonst „**Ich bin da**“, wie Mose am Dornbusch erfahren hat. Und wenn du einen echten Menschen sprechen möchtest, gibt es in den Katholischen Jugendbüros, den Kirchengemeinden oder auch der Telefonseelsorge (0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222) super Gesprächspartner*innen. Suche dir einfach deine*n Gesprächspartner*in, der*die dir sympathisch ist raus, um mit ihm*ihr über dein Leben, deine Fragen, deinen Glauben zu quatschen.

Ich wünsche dir einen gesegneten Monat mit vielen „guten Bohnen“ in deiner Hosentasche!

Dein Martin Rudolf-Ceglarski,
Regionaljugendseelsorger in Rheinhessen



DEINE CHALLENGE: Probiere das „Bohnengebet“ einfach mal aus!

katholisch.
politisch.
aktiv.