

Die leere Tasse

Jeden Morgen setzte sich Anna mit einer Tasse Kaffee ans Fenster. Früher hatte sie dabei vor allem gesehen, was in ihrem Leben fehlte. Sie hatte zu wenig Geld, zu viele Sorgen, zu wenig Zeit und zu viele Fehler gemacht. Selbst als sie nüchtern wurde, fand sie immer etwas, das nicht gut genug war.

Eines Morgens traf sie nach einem Meeting eine ältere Frau aus der Gruppe. Anna erzählte ihr, wie schwer es ihr fiel, positiv zu denken.

Die Frau hörte zu und fragte dann: „Ist deine Tasse heute leer?“

Anna blickte verwirrt auf ihren Kaffee.

„Nein“, sagte sie. „Sie ist fast voll.“

„Dann fang dort an“, antwortete die Frau.

Anna lachte. „Das ist doch nur Kaffee.“

„Ja“, sagte die Frau. „Aber gestern hättest du vielleicht keine ruhige Minute dafür gehabt. Vor ein paar Jahren hättest du ihn vielleicht gar nicht geschmeckt. Und irgendwann wird ein Tag kommen, an dem du dich an diesen Moment erinnern würdest und ihn gerne noch einmal erleben möchtest.“

Die Worte blieben Anna im Kopf.

Am nächsten Morgen setzte sie sich wieder ans Fenster. Diesmal suchte sie nicht nach dem, was fehlte. Sie suchte nach dem, was da war.

Der warme Kaffee.

Das Licht der Morgensonne.

Ein weiterer nüchterner Tag.

Ein Freund aus der Gruppe, den sie anrufen konnte.

Es waren keine großen Dinge.

Aber sie bemerkte etwas Merkwürdiges: Je mehr sie darauf achtete, desto weniger leer fühlte sie sich.

Die Probleme waren nicht verschwunden. Doch sie waren nicht mehr das Einzige, was sie sah.

Und zum ersten Mal verstand Anna, dass Dankbarkeit nicht bedeutet, alles gut zu finden. Sie bedeutet, das Gute nicht zu übersehen.

Botschaft: Dankbarkeit verändert nicht immer die Umstände. Aber sie verändert oft den Blick auf die Umstände.

DANKBARKEIT

ist eine der
schönsten
Formen der
Wertschätzung.

