

# ABENDANDACHT ERBSENMOMENTE

Autorin: Lea Meier

Zielgruppe: Mitarbeitende

Material: Erbsen, Decken, Kerzen, Musik



Photo by [Ksenia Makagonova](#) on [Unsplash](#)

1

## Einstieg:

- Alle kommen und setzen/legen sich; Decken, Kerzen, Musik...
- „Begrüßung“: schön, dass ihr alle da seid
- So schnell geht es und der erste Tag unsers MA-Wochenendes ist schon wieder vorbei
- Es wird nicht schwer fallen, einige Momente aufzuzählen, die in diesen letzten Stunden schön waren und uns glücklich gemacht haben. Sodass man sagen kann, dass es ein schöner Tag gewesen ist...
- Aber im Alltag, zwischen Stress und Routine, ist es manchmal ziemlich schwierig am Abend an solch Augenblicke zu erinnern.
- Ich möchte euch heute Abend die Geschichte von einem Mann erzählen, der sich einen Weg ausgedacht hat, wie er sich am Abend an die Glücksmomente des Tages zu erinnern.

**Geschichte:** (Autorin: [Gundi Hornbruch](#); siehe: <http://daily-message.de/archiv/archiv4758.php>)

Das ist die Geschichte von einem Mann, der sehr, sehr alt wurde, weil er ein Erbsenzähler war.

Der Mann verließ niemals das Haus, ohne sich vorher eine Handvoll Erbsen einzustecken. Er tat dies nicht etwa, um mit den Erbsen zu spielen – nein, er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sich am Abend besser an sie erinnern zu können.

Jede positive Kleinigkeit, jeden positiven Augenblick – sei es ein heiterer Plausch, ein gutes Essen, ein fröhliches Lachen oder eine halbe Stunde Sonnenschein an einem vernieselten Tag – für alles, was sie Sinner erfreute und gut für seine Seele war, ließ er eine Erbse von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Bei besonders schönen Momenten wechselten auch mal zwei oder mehr Erbsen die Taschen.

Abends saß er dann zuhause und zählte sie Erbsen aus der linken Tasche. Er genoss diese Minuten und zelebrierte sie.

So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag wiederfahren war und freute sich, weil der Tag ein gelungener war.

- Gott schenkt uns allen jeden Tag solche „Erbsenmomente“
- Häufig gehen sie jedoch in unserem Alltag unter, weil sie für den Fortgang des Tages oder unseres Lebens anscheinend keinen maßgeblichen Beitrag leisten.
- Große Momente bleiben im Gedächtnis.
- Aber in Summe sind die Erbsenmomente das, was unser Leben lebenswert macht. Und zwar deshalb, weil sie jeden Tag sind. Sie machen jeden Tag zu etwas besonderen.
- Könnten wir nur auf die großen Momente bauen, die natürlich auch wichtig sind, hätten wir doch kein derartig erfülltes Leben, denn wie oft bestehen wir eine wichtige Prüfung? Gewinnen wir regelmäßig im Lotto? Wöchentliche Hochzeiten sind auch nicht die Regel und Weihnachten ist auch nur einmal im Jahr.
- Erbsenmomente füllen die Zeit zwischen den großen Momenten und machen uns täglich glücklich.
- Und dennoch gehen sie so oft unter. Und wir vergessen oft auch dankbar für diese kleinen Augenblick, diese Erbsenmomente zu sein.
- In Anbetracht der Tatsache also, wie wichtig diese Erbsenmomente sind, habe ich euch allen, damit ihr die kleinen schönen Momente des Tages zählen könnt und euch daran erinnert, dafür dankbar zu sein, ein paar Erbsen mitgebracht.
- Natürlich müsst ihr sie nicht, wie der Mann in der Geschichte, mit euch herumtrage. Aber falls sie euch mal wieder in die Hände fallen sollten, wenn ihr das nächste mal eure Zimmer aufräumt, denkt an die kleinen Momente und freut euch über sie.

### **Gebet:**

- Beginnen mit einem kurzen Abendgebet, dann einer kurzen Stille, in der jeder seine Dank für große und kleine Momente/Wünsche/Ängste/Bitten vor Gott bringen kann.
- Abschließend wollen wir noch gemeinsam das Vaterunser beten.

*Herr, mein Gott,*

*ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast.*

*Ich danke dir, dass du Körper und Seele zur Ruhe kommen lässt.*

*Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.*

*Vergib allen Zweifel und alles Unrecht dieses Tages und hilf, dass ich allen vergebe, die mit unrecht getan haben.*

*Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen und bewahre mich vor der Verführung durch das Dunkle.*

*Ich gebe dir die Meinen, ich gebe dir dieses Haus, ich gebe dir meinen Körper und meine Seele in deine Hände.*

*Amen.*

[Stille]

*Vater unser im Himmel,*

*geheiligt werde dein Name,*

*dein Reich komme,*

*dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.*

*Unser tägliches Brot gib uns heute und vergibt uns unsere Schuld,*

*wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.*

*Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von den Bösen,*

*denn dein ist die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.*

*Amen*