

DAS SORGENHUHN

Es war einmal ein Sorgenhuhn.

Statt wie andere Hühner nach Körnern und Würmern zu picken, suchte dieses Huhn nach Gründen, sich Sorgen zu machen. Jeden Anlass dazu nahm es auf und verschlang ihn.

Auf diese Weise wurde das Huhn aber immer dünner und dünner. Nicht nur, dass es kein Futter zu sich nahm, auch die Sorgen fraßen es von innen her auf.

Ein anderes Huhn bekam Mitleid und ging zum Sorgenhuhn. „So kann es nicht weitergehen“, sagte es zu ihm. „Du darfst nicht nur nach Sorgen suchen! Ich zeige dir mal, was es noch zu finden gibt.“

Auf diese Weise lernte das Sorgenhuhn, dass sich im Boden leckere Krümel und Käfer verbargen. Und es lernte viele schöne Dinge kennen, wie das frische Gras, die bunten Blumen und die Sonne.

Das Leben war so schön!

Hin und wieder fand das Sorgenhuhn zwar auch noch eine Sorge, aber mit einer ließ es sich gut leben.

Tania Konnerth (Hg.): Aus der Schatzkiste des Lebens. Geschichten, die ein Lächeln schenken. Freiburg i. Br. 2012. S. 60.

FRAGE

Worüber sorgst du dich am meisten, wenn du an dein Leben oder deinen Alltag denkst? Was hilft dir, mit deinen Sorgen umzugehen?



CHALLENGE

Nimm dir heute 5 Minuten Zeit, um deine Sorgen beiseite zu schieben, dich auf deine Atmung zu konzentrieren und die Sonne oder Stille zu genießen.

GEBET

Guter Gott, im Blick auf die Welt und die Zukunft kommen immer wieder Sorgen in mir hoch. Hilf mir, nicht zu verzweifeln und an das Gute zu glauben. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte!