

Dankbarkeitsschnur

Ein Hilfsmittel, um sich der Dankbarkeit in seinem Leben bewusst zu werden.

Eine Dankbarkeitsschnur ist eine Art Perlenkette, die mit einem Anhänger versehen ist. Für Kinder bis etwa 10 Jahre gibt es Kinderschnüre mit 7 Holzperlen. Für ältere Kinder gibt es die so genannten Teenagerschnüre mit 16 Perlen, die Dankbarkeitsschnüre für Erwachsene zählen ebenfalls 16 Perlen.

Ursprung der Dankbarkeitsschnur

Die Inspiration für diese Schnur waren bestehende religiöse Gebräuche: In vielen Religionen gibt es ähnliche „Hilfsmittel“ für die Meditation oder das Gebet. Diese Schnur ist eine moderne Version – und nicht an einen bestimmten Glauben gebunden. Sie erinnert die Menschen an all das, wofür sie dankbar sein können. Psychologen haben (wieder-) entdeckt, dass Dankbarkeit das Wohlbefinden eines Menschen stimuliert. Bedingung ist allerdings, dass man negative Erfahrungen in seinem Leben nicht verdrängt oder negiert, sondern neben diesen auch Raum schafft für das, was gut ist.

Wie nutzen Sie eine Dankbarkeitsschnur?

Sie können der Schnur einen speziellen Platz geben, wo Sie sie häufig sehen, oder in der Hand-, Jacken- oder Hosentasche bei sich tragen. Lassen Sie die Perlen eine nach der anderen durch Ihre Finger gleiten und denken Sie an etwas, das Ihnen Freude macht. Sie können dies vor dem Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen tun. Oder wenn Sie auf den Bus warten. Was immer zu Ihnen passt.

Dankbarkeit hat häufig nichts mit den großen Dingen des Lebens zu tun. Gerade die kleinen und ganz alltäglichen Dinge können einen unvermittelt fröhlich stimmen. Die Sonne, die Ihnen ins Gesicht scheint. Das Vögelchen, das Sie durch den Garten hüpfen sehen. Die Frau auf der Straße, die Sie anlächelt. Wenn Sie sich regelmäßig die Zeit nehmen, diese Dinge zu genießen und sie für sich selbst (Perle für Perle) zu benennen, wird es immer leichter, all die positiven Momente in Ihrem Leben bewusst zu erfahren.

Design

Zur Dankbarkeitsschnur gehört ein Heftchen mit Hintergrundinformationen. Außerdem erhalten Sie Vorschläge für die Nutzung: nicht nur für die Schnur, sondern beispielsweise auch für die Schachtel, in der die Schnur geliefert wird. Diese Schachtel können Sie zu einer Dankbarkeits-Sparbüchse umgestalten, in der Sie Erinnerungen bewahren: ein Bonbonpapier, eine Feder, einen kleinen Stein...

Für den guten Zweck

Dankbaar.org ist eine nicht-gewerbliche Stiftung. Die Schnüre werden mit Geduld und Liebe von ehrenamtlichen Helfern gefertigt. Der gesamte Ertrag aus dem Verkauf der Schnüre geht zugunsten wohltätiger Zwecke.

Dankbaar.org spendet darüber hinaus auch Schnüre zur Verwendung an besonderen Orten und unter besonderen Umständen, beispielsweise in Hospizen.