

Fünf wunderbare Dinge

Eine Wahrnehmungsübung für den Alltag

Adelheid Widmann

In ihrem Roman „Was machen wir jetzt?“ erzählt die Münchner Schriftstellerin und Regisseurin Doris Dörrie von einer Mutter und ihrer Tochter, die ein ganz besonderes Ritual pflegen: An jedem Abend listet jede von ihnen fünf wunderbare Dinge auf, die sie tagsüber gesehen oder erlebt hat:

„Die beiden waren Spezialisten im Aufspüren von Wundern. Sie machten mich auf phantastische Muster im Rotkohl aufmerksam, auf die Regenbogenfarben von Ölflecken auf der Straße, auf seltsame Hüte von alten Damen und golden lackierte Fingernägel. Sie zeigten mir den Formenreichtum von Cornflakes, den Ordnungssinn von Regentropfen auf einer Scheibe, den Minihurrikan im Abfluss der Badewanne und die weite Welt der Barbieschuhe. Sie hatten ein Spiel erfunden: „Die fünf wunderbaren Dinge“. (...)“

„Jeden Abend mußte man fünf wunderbare Dinge auflisten, die man den Tag über gesehen und erlebt hatte. (...) Das Muster von Milch und Schokolade im Kakao, die vier Regentropfen in einer geraden Reihe auf einem Grashalm, die Schneeflocke auf dem Ärmel, die einbeinige Taube, der Ton von Reiscrispies in Milch, der Geruch von neuen Wachsmalstiften.“*

Was für eine schöne Anregung für diese turbulenten Zeiten. Wir laden Sie dazu ein, Sie auszuprobieren und auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen:

- Verabreden Sie sich mit den Menschen, mit denen Sie zusammenwohnen, oder telefonisch mit Freund*innen, mit Bekannten, mit denen ein persönliches Treffen derzeit nicht möglich ist. Tauschen sich über das aus, was Sie jeweils an großen und kleinen Wunderbarkeiten tagsüber entdeckt haben.
- Oder machen Sie die Liste für sich alleine.

Vielleicht kann das ein Ausgleich sein für all die Nachrichten und Informationen, die aktuell auf uns einprasseln und unsere Sorgen eher verstärken. Denn das beschriebene Ritual lenkt unsere Wahrnehmung bewusst auf die kleinen Dinge. Wir können das Staunen neu lernen und einen Blick einüben, der sich auf unsere Kraftquellen und auf das Schöne konzentriert, das uns umgibt. Wie wohltuend.

* aus: Doris Dörrie, Was machen wir jetzt? Diogenes, Zürich 2000, S. 134