

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Pastorin Annette Behnken aus Wennigsen

20.06.2024

Wie viele Sinne haben wir?

Ich zähle fünf, im Netz finde ich Angaben von fünf, sieben und zwölf Sinnen. Aber sie alle zählen einen Sinn nicht mit. Den Wundersinn. Den beschreiben manche Psycholog*innen. Sie sagen, dass es wichtig ist, die Wunder des Lebens wahrzunehmen. Den Geschmack reifer Erdbeeren. Einen Sommerabendwaldspaziergang.

Das ist gut für unsere Seele, für unser Lebensgefühl. Warum? Weil diese kleinen Dinge sich wie große Versprechen anfühlen. Wie kleine Geschenke des Lebens, die uns spüren lassen, was für ein Wunder es ist, zu leben, zu fühlen, da zu sein.

Der zweite Schluck Eiskaffee. Zitroneneis und das Gefühl, das eine Träne auf der Haut hinterlässt. Kleine Geschenke des Lebens, die uns dankbar machen können.

Und Dankbarkeit ist eines der wertvollsten Gefühle. Dankbarkeit schützt die Seele. Das ist wissenschaftlich erforscht. Wer dankbar ist, ist zufriedener, hat weniger Ängste, kann mit Krisen und Krankheiten besser umgehen und fühlt sich erfüllter und zufriedener. Dankbarkeit, auch das haben Psychologen herausgefunden, stärkt das Gefühl, mit anderen Menschen verbunden zu sein.

Also: Sich einen Sinn offenhalten für die Wunder der Welt, die kleinen und großen Geschenke des Lebens, die so leicht unbemerkt an uns vorbeiziehen. Jemand, der mir unerwartet direkt ins Herz lacht. Das Medikament, das anschlägt. Kleine und große Geschenke des Lebens.