

Nur für heute

Wir können in unserem Leben immer nur einen Tag nach dem anderen bewältigen. Das „Nur-für-heute-Prinzip“ ist ein in der Praxis erprobtes Konzept. Es geht darum „Nur für heute“ zu leben und durch Jesus Veränderungen zu erfahren. Eigene Anstrengung bringt viel Frustration, weil ich es nicht schaffe. Das Wissen: „Jesus will es in mir schaffen“ ist die Grundlage für die folgenden Tagesregeln. Arbeiten Sie nur in kleinen Schritten, verlangen Sie nicht zuviel von sich. Veränderungen brauchen Zeit.

1. Nur für heute will ich versuchen, diesen Tag zu leben – Nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.
2. Nur für heute will ich versuchen, glücklich zu sein, indem ich mir klar mache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir in Frieden lebe.
3. Nur für heute will ich versuchen, mich auf das auszurichten, was ist, nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie sind.
4. Nur für heute will ich auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will mich bewegen, ausgewogen essen und schlafen und meine Verstandeskkräfte üben, ich will etwas lesen, was mich weiterbringt.
5. Nur für heute will ich jemanden etwas Gutes tun, ohne dabei entdeckt zu werden – Wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue, und will meinem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen.
6. Nur für heute will ich mich bemühen, jemanden, den ich treffe, freundlich zu sein. Ich will liebenswürdig sein, ich will so gut aussehen, wie ich kann, auf meine Kleidung achten, angemessen leise sprechen und mich höflich benehmen. Ich will kein bisschen kritisieren, an keiner Sache etwas aussetzen, nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern, und niemandem Vorschriften machen.
7. Nur für heute will ich mir ein Programm aufstellen. Ich will es machen, auch wenn ich es vielleicht nicht ganz genau befolge. Zwei Fehler werde ich meiden: Hast und Unentschlossenheit.
8. Nur für heute will ich aufhören zu sagen: „Wenn ich Zeit hätte...“ Ich werde nie für etwas „Zeit finden“; wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.
9. Nur für heute will ich „Stille Zeit“ halten, mich dabei auf Gott, wie ich ihn verstehe, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.
10. Nur für heute will ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.
11. Nur für heute will ich mich annehmen und aus der Kraft leben, die mir Gott gibt.
12. Nur für heute entschieße ich mich, zu glauben, das ich in dieser Haltung einen Tag leben kann. Die Wahl habe ich – aus Gnade!