

# Vorschlag für ein „nur-für-heute“-Gebet

Jesus Christus spricht: „Sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.“

Weil ich anerkenne, dass jeder Tag hat seine eigene und ganz besondere Aufmerksamkeit verdient, weil ich anerkenne, dass jeder Tag seine eigene Plage hat, bete ich, dass die Kraft, die Gott mir gibt, für heute reicht und es für morgen neue Kraft gibt.

Nur für heute will ich versuchen, diesen einen Tag zu leben – und nicht mein ganzes Lebensproblem auf einmal anzupacken. Ich kann heute etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.

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 und anderen im Frieden bin. Danach will ich streben.

Nur für heute will ich mich an den Umständen meines Lebens ausrichten, statt zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen. Ich will nichts erzwingen, sondern meine Familie, Freunde, Arbeit und Lebensumstände so annehmen, wie sie sind.

Nur für heute will ich auf meine innere und äußere Gesundheit achten, d.h.: ich will mich bewegen, ausgewogen essen und ausreichend schlafen. Und auch meine Verstandeskraft will ich üben, indem ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widme, die für mein Seelenleben förderlich ist.

Nur für heute will ich mindestens eine Sache tun, zu der ich eigentlich gar keine Lust habe und die ich nicht gerne tue. Ich will einem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen, ohne dabei entdeckt zu werden und ohne es jemandem zu erzählen – wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht.

Nur für heute will ich große Sorgfalt in mein Auftreten legen: Ich will mich höflich verhalten, auf mein Äußeres achten und freundlich sein. Ich will keine unnötige Kritik üben, nicht nach Fehlern suchen, niemandem Vorschriften machen und nicht versuchen, andere zu verbessern, sondern nur mich selbst.

Nur für heute will ich mir ein Programm aufstellen – vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Auf alle Fälle will ich mich vor zwei Übeln hüten: Vor Hetze und Unentschlossenheit.

Nur für heute will ich aufhören zu sagen: „Wenn ich bloß Zeit hätte ...“ Ich werde nie für etwas „Zeit haben“, wenn ich sie mir nicht dafür nehme. Also nimm ich mir heute Zeit für ...

Nur für heute will ich „Stille Zeit“ halten und in Stille meditieren. Ich will mich dabei auf Gott, meinen Nächsten und mich selbst besinnen. Ich will mich entspannen, nachdenken und nach Wahrheit suchen.

Nur für heute will ich keine Angst haben. Ganz besonders will ich keine Angst haben, glücklich zu sein und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen des Lebens zu erfreuen.

Nur für heute will ich mich nicht mit andern vergleichen. Ich will mich selbst annehmen mit meinen Begabungen, Fähigkeiten, Neigungen, Stärken und Schwächen und aus der Kraft leben, die mir Gott gibt. Das ist genug Kraft – nur für heute.

Nur für heute will ich fest glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten – dass sich die gütige Vorsehung Gottes um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt. In dieser Haltung kann ich diesen einen Tag leben. Diese Wahl habe ich!