

Das „nur-für-heute“-Konzept

Oder:

Wie gebahnte Wege entstehen

Die Choluteca Brücke in Honduras



© Vincent J. Musi

Wie entsteht ein Verhalten?

Säe einen Gedanken und Du erntest eine Tat.

Wiederhole diese Tat und es entsteht ein Verhalten.

Die Summe Deiner Verhaltensweisen prägt Deinen Charakter.

Dein Charakter bestimmt Dein Leben.

Wir halten fest:

Ein
nachhaltiges Verhalten
kommt durch
rege Wiederholung
zustande.

Verhaltensänderung

Soll nun auch eine Verhaltensänderung nachhaltig sein, so funktioniert das nicht, wenn man „einfach nur irgendwie“ die alten Verhaltensmechanismen blockieren und hemmen will. Angst und Panik z.B. , wenn sie erst einmal da sind, kriegt man nicht „einfach so“ wieder weg.

Neue Wege bahnen

Das, was da „blockieren und hemmen“ soll, muss aktiv hergestellt werden. Z.B. mit einer „Straßensperre“. Oder mit einem anderen Bild gesagt: Der „Denkfluss“ braucht ein neues „Flussbett“ bzw. einen neuen „Flusslauf“. Es genügt also nicht zu wissen, was man beseitigen will, sondern was man stattdessen schaffen will.

Auf das Leben fokussieren

Was in einer Krisen- oder Notsituation aktiviert und anschließend oft benutzt wird, kann in Zukunft zum „Normalfall“ werden.
(Beispiel: Umleitung Stadtplatzerneuerung)

Darum bleibe durch stetige Wiederholung auf dem guten Weg und bahne ihn fleißig!

Leitvers: Mat 6, 34

„Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel mehr als sie? Wer ist unter euch, der seines Lebens Länge eine Spanne zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt? Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht. Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen. Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen? Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden? Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft. Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.

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

Das Motto lautet:

Jeder Tag hat seine eigene und ganz besondere Aufmerksamkeit verdient.

Denn jeder Tag hat seine eigene Plage.

Die Kraft, die Gott mir heute gibt, reicht für heute (wie das Manna vom Himmel).

Für morgen gibt es neue Kraft.

Also tue ich „nur für heute“, was ich kann.

1. Diesen einen Tag leben

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 zurück schrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.

2. Glücklich sein

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.

3. Ausrichtung

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.

4. Gesundheit

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 Verstandeskräfte will ich üben, indem ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widme, die für mein Seelenleben förderlich ist.

5. Gutes tun

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.

6. Auftreten

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.

7. Ein Programm aufstellen

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.

8. Zeit nehmen

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 nehm' ich mir
heute Zeit für ...

- _____
- _____
- _____

9. Stille Zeit

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.

10. Keine Angst haben

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.



11. Selbstannahme

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.

12. Glauben

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!