



Livenet / crosswalk.com, 09.09.2019

## Wie auch schlechte Tage zu guten werden können

### *Absehen von den Umständen*

*»Ich wünsche Ihnen einen guten Tag!« Oft sind diese Worte eine reine Höflichkeitsfloskel. Doch gute Tage, die wollen wir alle haben. Was macht eigentlich so einen guten Tag aus?*



Unsere Leben sind so chaotisch, fast alles kann an einem Tag passieren. Wenn die Dinge schief laufen, gucken wir meist einzig auf das Negative – aber wir könnten uns auch auf die überraschenden Geschenke des Himmels konzentrieren. Vielleicht haben Sie einen Unfall, aber es geht Ihnen gut und das Auto ist noch fahrbar. Vielleicht stecken Sie im Stau fest, wodurch Sie nicht in einen anderen Unfall geraten. Es sind wirklich oft diese kleinen Dinge, für die wir dankbar sein können inmitten von Negativem. Und jeden Morgen können wir für einen guten Tag beten, beispielsweise so:

«Vater im Himmel, danke, dass du mich heute Morgen geweckt hast. Durch dich ist mein Leben schön. Ich weiss, dass Tausende von Dingen heute schief gehen können, aber ich



entscheide mich dafür, mich auf deine Güte zu konzentrieren. Ich bete dafür, dass du mir einen guten Tag schenkst, ganz abgesehen von den Umständen. Hilf mir, Teil eines guten Tages von jemand anderem zu sein. Und erinnere mich heute Abend daran, dir für jedes Geschenk zu danken, dass du mir heute gemacht hast. Amen»

Definition vom »guten Tag«

Doch was genau ist ein »guter Tag«? Es geht nicht darum, dass alles perfekt läuft und nichts schief geht – das wäre ja utopisch. In gewisser Weise definiert die Bibel selbst, was einen guten Tag ausmacht. Dazu nur fünf Beispiele:

**Psalm Kapitel 118, Vers 24:** «Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat; heute wollen wir fröhlich jubeln und unsere Freude haben.»

**Römer, Kapitel 15, Vers 13:** «Darum ist es mein Wunsch, dass Gott, die Quelle aller Hoffnung, euch in eurem Glauben volle Freude und vollen Frieden schenkt, damit eure Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes immer unerschütterlicher wird.»

**Psalm Kapitel 31, Verse 8-9:** «Voller Freude juble ich über deine Gnade: Du kennst mein Elend, kümmerst dich um meine Nöte, die so schwer auf meiner Seele liegen. Du hast mich nicht in die Hand meiner Feinde gegeben, weiten Raum hast du vor mir geschaffen.»

**Psalm Kapitel 121, Verse 7-8:** «Der Herr wird dich behüten vor jedem Unheil, er bewahrt dein Leben. Der Herr behütet dich, wenn du gehst und wenn du kommst – jetzt und für alle Zeit.»

**4. Mose, Kapitel 6, Verse 24-26:** «Der Herr segne dich und behüte dich! Der Herr blicke dich freundlich an und sei dir gnädig! Der Herr wende sich dir in Liebe zu und gebe dir Frieden!»

Ganz praktisch könnte das bedeuten, dass wir einen guten Tag haben, wenn wir Zeit mit Gott verbringen, unsere Aufgaben erledigen, anderen helfen können, Zeit für die Familie haben und wissen, dass egal was das Leben uns zumutet, Gott bei uns ist.



## Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen

Und was, wenn die Umstände einen immer wieder niederdrücken?

- Denken Sie daran, dass Gott bei Ihnen ist, wo auch immer Sie hingehen.
- Beten Sie um Hilfe bei den Dingen, die Sie brauchen oder die Sie überwältigen und bedrücken.
- Danken Sie Gott für alles, was gut läuft, egal wie winzig es ist.
- Danken Sie Gott im Voraus für das, was er in Ihrer Situation ganz konkret tun wird.
- Sprechen Sie mit einem Freund oder einem Angehörigen über Ihre Umstände.
- Gönnen Sie sich etwas, egal wie klein, vielleicht eine Süßigkeit beim Einkaufen, ein Film oder ein Buch im Sonderangebot oder eine Tasse Ihres Lieblingskaffees.
- Tun Sie etwas für jemand anderes.
- Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern, Nichten, Neffen oder Kindern von Freunden.

Eigentlich ist es gar nicht so schwer, jeden Tag einen guten Tag zu haben. Wir sollten vom frühen Morgen an Gott im Blick haben, ihn um Hilfe bitten und ihm danken für das, was er in einer schwierigen Situation tun wird, selbst wenn wir das noch nicht sehen. Und wir können während des Tages etwas für andere tun. Wenn wir im Laufe des Tages auf Gott hören und ihn in jeder Situation suchen und erkennen, wird es von sich aus schon ein guter Tag.

Datum: 09.09.2019

Autor: Rebekka Schmidt / Carrie Lowrance

Quelle: Livenet / crosswalk.com

[https://www.livenet.ch/themen/gesellschaft/gesellschaft/353387-wie\\_auch\\_schlechte\\_tage\\_zu\\_guten\\_werden\\_koennen.html](https://www.livenet.ch/themen/gesellschaft/gesellschaft/353387-wie_auch_schlechte_tage_zu_guten_werden_koennen.html)

---

*Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.*

---

*Würden Sie gern zusammen mit anderen Christen den christlichen Glauben ausleben? Dann sehen Sie sich doch mal auf [PISTIS.org](https://www.pistis.org) um. Gleichgesinnte können Sie unter dem Menüpunkt [Kontakt](#) finden.*



Wie auch schlechte Tage zu guten werden können

---

 Artikel als PDF / Drucken