**Sinnen Sie nicht nur darüber nach, was Sie falsch gemacht haben**,

sondern machen Sie sich die Mühe, aufzuschreiben, was in Ihnen und in Ihrem Leben gut ist und war. Ich halte es für so wichtig, dass Sie das Leben positiv sehen, dass Sie das Gute und das Schöne entdecken und sich darüber freuen, dass Sie sich selber lieben, Ihre Dummheiten und Ihr Unvermögen zugeben, annehmen und darüber lachen können. Wenn Sie sich als kostbaren Menschen ansehen, sich annehmen wie Sie sind und zu sich sagen: Ich mag mich wie ich bin, haben Sie mehr Freude im Leben. Dann können Sie besser als durch Worte Liebe weiter geben. Nur durch Selbstannahme bin ich gesund, froh und kann lieben.

Ich glaube, dass alles von „Gott“ kommt, dass er keinen Murks macht, dass er alles ist. Hat alles seinen Ursprung in IHM, hat jeder Mensch, gleich welcher Rasse, Kultur, Religion er angehört, Würde. Ich glaube, dass das Gute natürlich ist und alles einen Sinn hat.

#  Zählen Sie nicht nur zusammen was schief lief oder läuft, sondern fragen Sie sich, für was Sie danken können! Wenn Sie sehen, reden, hören, riechen, schmecken, fühlen, gehen, können, Ihre Hände gebrauchen, die Luft einatmen, ein Dach über dem Kopf haben, wenn dies und jenes gut ging, sind Sie dann nicht reich beschenkt? Meiden Sie das Selbstmitleid! -

#  Was ist aber, wenn Sie sich in einer fast ausweglosen Situation befinden? - Fragen Sie sich, wo Auswege sind, wodurch Sie, trotz dem, in die Fülle kommen können: dieses tun, das nicht, eine Bindung lösen, eine eingehen, Ihr Gottesbild überdenken, sich etwas Gutes gönnen, gegen ein Unrecht kämpfen?

# Falls etwas Schlimmes geschah, das Sie nicht ändern können, ist es besser, wenn Sie sich mit dem Schmerz versöhnen. Wenn Sie gegen ihn kämpfen, kämpft er zurück. Sie vertun dabei viel Kraft und bleiben Verlierer. Suchen Sie auch im Unglück nach etwas, das gut ist. Die Frage, was gut, was falsch war, was böse ist, kann oft nicht klar beantwortet werden. Die Ratio urteilt anders als die höchste Weisheit. Leiden und Herausforderungen wollen Ihnen etwas lehren.

Wir sind wie Eintagsfliegen, gemessen an der Dauer der Schöpfung. Gut ist, wenn Sie glauben können, dass Sie in die Liebe, den Frieden, die Geborgenheit eingehen werden, dass Sie alle Gedanken, Worte, alles Tun mitnehmen dürfen, dass es eine Gerechtigkeit gibt, die wir nicht ermessen können.

Seine Liebe weiterschenken, sehe ich als den Sinn meines Lebens. Bevor Sie Großes tun, versuchen Sie im Kleinen gut zu sein, durch gute Wünsche, Gedanken und Worte zu Jedem. Wenn Sie aufmerksam zuhören und sich gut einfühlen, schenken Sie Liebe. Das ist heilsamer als anonyme Geldgeschenke.

Versuchen Sie zu verzeihen, indem Sie sich sagen: Der/dem verzeihe ich, basta, auch wenn die Gefühle rebellieren. Die Gefühle und Gedanken gehen ihre Wege. Wer nicht verzeihen will, schadet sich selber, da er dann den Frieden nicht findet. Verzeihen Sie auch Ihren Eltern! Sie waren plus und minus, wie wir alle. Vielleicht folgten sie einer unzeitgemäßen Tradition. Das Eltern-Kind-Verhältnis ist ein besonderes. Kinder und Enkel sollten sich nie so weit von ihren Eltern und Großeltern distanzieren, dass diese nicht wissen, wo sie wohnen. - Verzeihen heißt, dem, der mich geschädigt hat, Gutes wünschen. Er ist unglücklich. Meistens war er früher ein Opfer. Distanzieren Sie sich von ihm und wünschen ihm alles Gute. Verdrängen Sie das Unrecht nicht. Sprechen und weinen Sie sich aus, sonst können Sie depressiv werden. Versuchen Sie, zu Vergangenem und Gegenwärtigem ja zu sagen. Versuchen Sie, sich selbst zu vergeben, sonst quälen Sie sich. Jeder macht Dummheiten. Die Vergangenheit können Sie nicht ändern, nur das Heute, nicht die Andern, vielleicht sich selbst, langsam und mühevoll. Leben Sie achtsam! Suchen Sie die innere Stille! Durch sie erfahren Sie, was für Sie dran ist. Vielleicht sagt Ihnen Jemand was Gescheites. Haben Sie den Mut, das Erkannte zu tun, auch wenn es verrückt aussieht. Sollte sich herausstellen, dass das Erhoffte nicht gelingt, dann sind Sie um eine Erfahrung reicher. Alles hat einen Sinn.

Mehr als die Logik ist die Weisheit. Fragen Sie sich, welchen Sinn die Ereignisse, die Begegnungen haben.

Wenn Sie glauben, dass ES überall und immer ist, dass Sie ES einatmen, dass Sie in IHM leben, sich bewegen und sind (Apg 17,28), beten Sie Tag und Nacht. Und auch dann werden Sie unvollkommen bleiben.

Das Umprägen negativer Prägungen ist schwer, ebenso die Selbsterkenntnis und die Erkenntnis, ob es der Andere gut mit Ihnen meint oder nicht. Das Leben ist schön, dramatisch, spannend. Das richtige Maß finden, ist die Kunst. Ungerechtigkeiten, Gewalt, Lügen, machen das Tränental aus. Viele müssen sehr viel ertragen. Sie bekommen dafür die Kraft. Setzen Sie den Pegel nicht zu hoch an. Die Sehnsucht bleibt, bis der Körper stirbt.

Ich wünsche Ihnen ein gutes Stehvermögen, den Glauben, dass alles Geschenk ist, dass es die totale Gerechtigkeit, Wahrheit, Liebe erst außer der Materie gibt, dass Friede und Glück nur über die Liebe zu haben ist, dass es Ihnen heute gut geht und morgen noch besser. (Diesen Text habe ich früher Beichtenden verteilt, die ein geringes Selbstwertbewusstsein hatten)