



## **Dinge, die vor allem Christen helfen glücklicher zu werden:**

*Von Vr. Kallimach*

Diese Dinge helfen uns, in unserem Leben glücklicher zu werden:

### 1. Positives aufnehmen:

So legt nun ab alle Bosheit und allen Betrug und Heuchelei und Neid und alle Verleumdungen, und seid als neugeborene Kindlein begierig nach der unverfälschten Milch des Wortes, damit ihr durch sie heranwacht, wenn ihr wirklich geschmeckt habt, dass der Herr freundlich ist. 1 Petr 2, 1-3

Ich bin der Herr, dein Gott, der dich heraufgeführt hat aus dem Land Ägypten. Tue deinen Mund weit auf, so will ich ihn füllen! Ps 80, 11

*Eine Empfehlung: Lies oder höre das Evangelium*

### 2. Gebet:

Leidet jemand von euch Unrecht? Er soll beten! Ist jemand guten Mutes? Er soll Psalmen singen! Jak 5, 13

Bittet, so wird euch gegeben. Mt 7, 7

*Eine Empfehlung: Bete diese kurze Gebetsfolge:*

*Ehre sei Dir, o Gott! 3x*

*Ich danke Dir für deine Wohltaten, Herr. 3x*

*Gott, sei mir Sünder(in) gnädig. 3x*

*Vater im Himmel, vergib den Menschen, denn sie wissen nicht was sie tun.*

*Vater unser im Himmel...*

*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. 40x*

*Ich danke Dir für deine Wohltaten, Herr. 3x*

### 3. Übung (Askese):

Die feste Speise aber ist für die Gereiften, deren Sinne durch Übung geschult sind zur Unterscheidung des Guten und des Bösen. Hebr, 5, 14

Seid fröhlich in Hoffnung, in Bedrängnis haltet stand, seid beharrlich im Gebet!  
Röm 12,12

*Eine Empfehlung: Versuche Vergangenes zu vergessen und denke an Gott (für die Seele). Mache auch körperliche Übungen (Gymnastik, kirchliche Verbeugungen, ein erbauliches Hobby, Fasten usw.)*

### 4. Buße:

Tut Buße, und jeder von euch lasse sich taufen auf den Namen Jesu Christi zur Vergebung der Sünden; so werdet ihr die Gabe des Heiligen Geistes empfangen.  
Apg 2, 38

So tut nun Buße und bekehrt euch, dass eure Sünden ausgetilgt werden, damit Zeiten der Erquickung vom Angesicht des Herrn kommen. Apg 3, 19

*Eine Empfehlung: Bete den Bußpsalm 50, gehe beichten. Vergib deinen Kränkern.*

### 5. Positives Denken:

Vergeltet niemand Böses mit Bösem! Seid auf das bedacht, was in den Augen aller Menschen gut ist. Röm 12, 17

Im Übrigen, ihr Brüder, alles, was wahrhaftig, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohl lautend, was irgendeine Tugend oder etwas Lobenswertes ist, darauf seid bedacht! Phil 4, 8

*Eine Empfehlung: Denke über die Schönheit der Natur nach.*

### 6. Gute Werke:

Glaubwürdig ist das Wort, und ich will, dass du dies mit allem Nachdruck bekräftigst, damit die, welche an Gott gläubig wurden, darauf bedacht sind, eifrig gute Werke zu tun. Dies ist gut und nützlich für die Menschen. Tit 3, 8

Sie sollen Gutes tun, reich werden an guten Werken, freigebig sein, bereit, mit anderen zu teilen, damit sie das ewige Leben ergreifen und so für sich selbst eine gute Grundlage für die Zukunft sammeln. 1 Tim 6, 18-19

*Gute Werke – Empfehlungen - Zum Beispiel:*

*Die Sünder ermahnen.  
Die Unwissenden belehren.  
Die Zweifelnden beraten.  
Die Trauernden trösten.  
Die Verfehlungen geduldig ertragen.  
Die Kränkungen vergeben.  
Für die Lebenden und Toten beten.  
Die Hungrigen speisen.  
Die Dürstenden tränken.  
Die Nackten bekleiden.  
Die Gefangenen besuchen.  
Die Obdachlosen aufnehmen.  
Die Kranken besuchen.  
Die Toten begraben.*

#### 7. Spaziergänge:

Lasst uns anständig wandeln wie am Tag, nicht in Schlemmereien und Trinkgelagen, nicht in Unzucht und Ausschweifungen, nicht in Streit und Neid. Röm 13, 13

Wir aber gingen voraus zum Schiff und fuhren nach Assus, um dort Paulus an Bord zu nehmen; denn so hatte er es angeordnet, weil er zu Fuß reisen wollte. Apg 20, 13

*Eine Empfehlung: Mache einen Spaziergang im Park oder im Wald oder auf dem Feld.*

#### 8. Dankbarkeit:

Und was immer ihr tut in Wort oder Werk, das tut alles im Namen des Herrn Jesus und dankt Gott, dem Vater, durch ihn. Kol 3, 17

Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesu an euch. 1 Thess 5, 18

*Eine Empfehlung: Danke Gott für alle Dinge und bete danach den Psalm 145 (Lutherbibel: Psalm 146).*