

Michael Goltz - Predigt Slam Husum - 03.03.2019
Sehen lernen

Könnt Ihr mich sehen?

...

Ich sehe euch auch ...

Und trotzdem bin ich blind.

Ich sehe 1000 verstörende Bilder aus aller Welt, aber ich sehe nicht wie schön es direkt vor meiner Haustür ist.

Ich sehe das "I am the greatest-Grinsen" von Donald Trump, aber ich sehe nicht das Lächeln der Verkäuferin an der Kasse.

Ich sehe wie alles immer schlimmer wird, aber ich sehe nicht wie gut es mir geht.

Ich sehe immer nur das, was mir zuerst ins Auge springt.
Und dann bin ich wie geblendet.

Ich sehe, also bin ich blind.

Ich sehe was, was Du nicht siehst, sagt der, der wirklich blind ist.

Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist - Leben.
Ich fühle was, was Du nicht fühlst, und das ist - Dankbarkeit.
Ich weiß was, was Du nicht weisst, und das - bring ich Dir jetzt bei!

Sei sehend!

Es ist ganz einfach.
Eine kurze Anleitung zum Sehen. In 1 Minute und 30 Sekunden. Soviel bleibt mir noch.

Sehen lernen - und zwar wissenschaftlich begleitet. Ein Lernprogramm für emotionale Analphabeten wie mich. Getestet von Forschern an der Uni Harvard:

Nimm dir jeden Tag drei kleine Zettel und schreib´ auf, wofür du dankbar bist.

21 Tage lang. Drei mal Danke.

Es gibt aber eine Bedingung: Du mußt auf jeden Zettel etwas neues schreiben. Jedes Blatt ein neuer Blick.

Nach 21 Tagen hast du 63 beschriebene Zettel. 63 Danke-Gedanken. 63 mal Lebensmut. Das Wunder des Lebens.

Aber das größte Wunder kommt noch.

Was als mühsame Arbeit beginnt, geht nämlich bald von ganz alleine.

Mit nur zwei Minuten Aufwand an 21 Tagen kannst Du dein Gehirn neu programmieren, so dass es optimistischer arbeitet.

Sehen lernen in 42 Minuten!

Schreib jeden Tag drei neue Dinge auf, für die Du dankbar bist. Und nach 21 Tagen beginnt dein Gehirn automatisch, die Welt zuerst nach positiven und nicht nach negativen Dingen zu scannen.

Es dauert also nur 21 Tage um aus einem schlecht gelaunten einen fröhlichen Menschen zu machen.

...

Und jetzt gucken Sie bitte nicht zur Seite und denken, **"Schatz, das wäre mal was für dich"**, sondern machen Sie es selber.

Und wenn wir heute damit starten - sind wir alle in 21 Tagen zufriedener und glücklichere Menschen...

... und können sehen.

Aber jetzt will ich hören. Und zwar Euch. Und Laut.

Laut singen macht ebenfalls glücklich!

AMEN