



Gestern – Heute - Morgen

Es gibt in jeder Woche zwei Tage, über die wir uns keine Sorgen machen sollten. Zwei Tage, die wir freihalten sollten von Angst und Bedrückung.

Einer dieser Tage ist das Gestern mit all seinen Fehlern und Sorgen, emotionalen und körperlichen Schmerzen. Das Gestern ist nicht mehr unter unserer Kontrolle. Alles Geld dieser Welt kann das Gestern nicht zurück bringen; wir können keine einzige Tat, die wir getan haben, ungeschehen machen. Wir können nicht ein Wort zurücknehmen, das wir gesagt haben. Das Gestern ist endgültig vorbei!

Der andere Tag, über den wir uns keine Sorgen machen sollten, ist das Morgen – mit seinen möglichen Gefahren, Lasten, großen Versprechungen und weniger guten Leistungen. Auch das Morgen haben wir nicht unter unserer sofortigen Kontrolle. Morgen wird die Sonne aufgehen, entweder in ihrem Glanz oder hinter einer Wolkenwand. Aber eines steht fest: Sie wird aufgehen! Bis sie aufgeht, sollten wir uns über das Morgen keine Sorgen machen, weil Morgen noch nicht geboren ist.

Somit bleibt nur ein einziger Tag übrig: Heute!

Jeder Mensch kann nur diesen einen Tag bewältigen. Dass wir zusammenbrechen, geschieht nur, wenn du und ich die Last dieser zwei fürchterlichen Ewigkeiten – Gestern und Morgen – zusammenfügen.

Es ist nicht die Erfahrung von Heute, welche die Menschen verrückt macht; es ist die Reue und Verbitterung über etwas, was im Gestern geschehen ist, oder die Furcht vor dem, was das Morgen wieder bringen wird.

Heute ist das Morgen, worüber wir uns Gestern Sorgen gemacht haben.

© EA-Selbsthilfe e.V., Friedberg Juni 2016 Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzt vom Englischen mit Genehmigung von © Emotions Anonymous International.

Die Urheberrechte in der englischen Sprachversion dieses Werkes sind Eigentum von Emotions Anonymous International, USA. Kein Teil dieser Übersetzung darf, in welcher Form auch immer, ohne schriftliche Genehmigung von EA vervielfältigt werden.

Copyright Notice June 2016

© Emotions Anonymous International All Rights Reserved.

Translated from English with permission of © Emotions Anonymous International.

Copyright in the English language version of this work is owned by Emotions Anonymous International, P.O. Box 4245, St. Paul, Minnesota 55104-0245, USA.

No part of this translation may be duplicated in any form without the written permission of EA.
