

Mit Gelassenheit den Tag annehmen

**Liebe Schülerinnen und Schüler!
Liebe Eltern, Kollegen und Freunde des Marienbergs!**

Nun fängt die dritte Woche an. Die vorher ungewohnte Nähe wird langsam zu einer neuen Routine und wo man zuvor nur begrenzte Möglichkeiten sah, da eröffnen sich auf einmal neue Räume.

Veränderungen, innen und außen

Zeiten mit neuen Herausforderungen gab es schon immer. Manchmal brechen sie von außen über uns herein. Manchmal kommen sie von innen. Gerade aber geschieht beides zur gleichen Zeit. Das macht alles sehr spannend.

Der laute Lärm der Ablenkungen und Betriebsamkeit klingt ab. Wir kommen zu uns selbst und müssen uns aushalten. Wir spüren uns intensiv und vielleicht auch unerwartet neu. Die Umstände erfordern es, dass wir uns dem stellen. Viele erleben gerade einen neuen Schub an Kreativität. (siehe MoMa und #alleswirdgut) Andere spüren Verunsicherung, Lähmung, Erstarrung. Wie damit zuträglich umgehen?

Von Vorbildern lernen

Johannes XXIII erlebte viele Veränderungen, einige, die ihn ereilten und manche, die er selbst bewirkte. Obwohl auf einem einfachen Hof mit zwölf Geschwistern aufgewachsen, führte er ein sehr bewegtes und beachtenswertes Leben. Mit über 70 Jahren wurde er, für ihn selbst völlig unerwartet, zum Papst berufen.

Kennzeichnend für Johannes XXIII war seine Zuversicht, mit der er grundsätzlich die gerade anstehenden Aufgaben anging. Im Vertrauen auf ein gutes Morgen versuchte er, ein gutes Heute zu leben. Mit der Zeit entstand dabei eine Sammlung von persönlichen Leitsätzen. Diese Sammlung zeigt viel von seinem Wesen und kann uns auch heute noch helfen, unsere Zeit gut zu bestehen.

Sich den Aufgaben stellen, Schritt für Schritt. Nur für heute

Ein Auszug aus den „10 Geboten der Gelassenheit“:

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.

Oder, wie Laith al Deen es singt:

Ich leb den Tag!
Ich öffne die Augen
Und fang' ihn von vorne an.
Einen Tag,
Ganz in dem Glauben,
Dass er alles bedeuten kann.

Dem Fluss des Lebens vertrauen

Wir als Christen haben die Zusage des Glaubens, dass die Schöpfung gut ist und dass Gott uns im „finsternen Tal“ immer zur Seite steht, stützt und uns anleitet. Gerade in Zeiten der Bedrängnis hat sich das Christentum bewährt. Wo Menschen christlich miteinander umgehen, da entstehen Hoffnung und Ideen und neue Kraft.

Kraft schöpfen für morgen

Darum dürfen wir uns heute ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Und wenn wir morgen wissen, wie es weitergeht, dann haben wir eine gute Basis.

Und es wird weiter gehen!

Vielleicht neu, anders; vielleicht besser, gemeinschaftlicher, ehrlicher;
vielleicht wieder mit mehr Blick auf den Menschen als auf die Gewinnmaximierung.
Wenn alle das gleiche Problem haben, dann arbeiten auch alle an der Lösung!

Und ich freue mich, dass wir keine Ausgangssperre brauchen, sondern die Menschen sich besonnen verhalten, weil sie verstanden haben: Ich bin wichtig!

Von meinem Verhalten hängt es ab, wie viele Freiräume für alle bleiben.

Von mir hängt es ab, dass nicht zu viele gleichzeitig krank werden.

Von mir hängt es ab, dass jeder eine gute Versorgung bekommen kann.

Du, ja du! Du bist wichtig!

Von dir hängt es ab.

Danke für deine Rücksichtnahme!

Oder, um es mit den Worten unserer Bundeskanzlerin zu sagen:

„Wir werden als Gemeinschaft zeigen, dass wir einander nicht alleine lassen.“

Machen wir es so!

Es grüßen euch und Sie recht herzlich

Eva Hicke und Anja Dausner-Hammes

Schulseelsorgerinnen der BRS Marienberg Boppard

Anhang

Verwendete Quellen, gerne zum Weiterlesen/ Anhören/ Ansehen:

und der ganze Text von Nur für Heute – Die 10 Gebote der Gelassenheit

Biografie und Dekalog der Gelassenheit (siehe unten)

https://www.heiligenlexikon.de/BiographienJ/Johannes_XXIII.html

https://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_XXIII.

Laith al Deen: Leb den Tag <https://www.youtube.com/watch?v=i-c11sIFmjM>

Rauchen gefährdet die Gesundheit!

Ausschnitt ARD MoMa vom 30.03.2020 #alleswirdgut

https://twitter.com/ardmoma/status/1244550431973560321?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr

Nur für heute

Die Zehn Regeln der Gelassenheit

- Nur für heute werde ich versuchen, im guten Sinn für diesen Tag zu leben, ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
- Nur für heute werde ich größte Sorgfalt auf mein Auftreten legen: mich zurückhaltend kleiden, nicht laut werden, höflich sein im Umgang; ich werde niemanden kritisieren, verbessern oder zurechtweisen — außer mich selbst.
- Nur für heute werde ich glücklich sein in der Gewissheit, dass ich ins Leben gerufen wurde, um glücklich zu sein — nicht nur in der anderen Welt, sondern auch in dieser.
- Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu erwarten, dass alle Umstände sich nach meinen Wünschen richten.
- Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen; denn wie Nahrung notwendig ist für das Leben des Leibes, so ist gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
- Nur für heute werde ich eine gute Tat tun und niemandem davon erzählen.
- Nur für heute werde ich wenigstens eine einzige Sache tun, zu der ich mich überwinden muss; wenn meine Gefühle dabei verletzt werden, so werde ich es niemanden merken lassen.
- Nur für heute werde ich mir einen genauen Plan machen; auch wenn ich ihn dann vielleicht nicht Wort für Wort befolge, werde ich ihn aufstellen — und ich werde mich vor zwei Übeln in Acht nehmen: vor Hektik und vor Unentschlossenheit.
- Nur für heute werde ich mich darauf verlassen, auch allem anderen Anschein zum Trotz, dass die gütige Vorsehung Gottes sich meiner annimmt, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
- Nur für heute werde ich keine Angst haben. Insbesondere werde ich keine Angst davor haben, mich an allem Schönen zu freuen und an das Gute zu glauben. Auch wenn mich der Gedanke, es mein Leben lang so machen zu müssen, bestürzen würde, so kann ich es doch gewiss tun für zwölf Stunden.

Quelle: Johannes XXIII.: Für das Glück geschaffen - Die zehn Regeln der Gelassenheit. St. Benno, Leipzig 2006

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

Dieser Artikel aus der Kategorie [allgemeine](#), wurde am 30.03.2020, 21:05 online gestellt.

