



Ein geistliches Heilmittel für Zeiten von Angst, Hektik und Lärm

Wir leben in einer paradoxen Zeit. Noch nie zuvor verfügten wir über so viel Komfort, so viele technologische Fortschritte und so viele Möglichkeiten der Kommunikation. Und doch waren wir noch nie so stark Angst, Unsicherheit, ständigem Stress und dem Gefühl ausgesetzt, dass alles von uns abhängt.

Nachrichten erreichen uns in jedem Augenblick. Die sozialen Medien bombardieren uns mit Meinungen, Kontroversen und Sorgen. Die Zukunft erscheint ungewiss. Viele Menschen leben gefangen zwischen den Reuegefühlen der Vergangenheit und den Ängsten vor dem Morgen.

Mitten in dieser Situation erklingt ein einfacher, kurzer und zutiefst christlicher Text mit erstaunlicher Aktualität: das **„Dekalog der Gelassenheit“**, auch bekannt als **„Nur für heute“**, das **Papst Johannes XXIII.** zugeschrieben wird.

Es ist keine theologische Abhandlung. Es ist keine Enzyklika. Es ist kein kompliziertes asketisches Programm, das nur für Mönche oder Theologen bestimmt wäre.

Es ist etwas viel Einfacheres und gerade deshalb viel Revolutionärereres.

Es ist eine Einladung, die Gegenwart unter dem Blick Gottes zu leben.

Und vielleicht ist sie heute notwendiger denn je.

Was ist das „Dekalog der Gelassenheit“?

Das sogenannte „Dekalog der Gelassenheit“ ist eine Liste geistlicher Vorsätze, die in praktischer und alltagsnaher Weise formuliert sind.

Obwohl verschiedene Fassungen existieren, kreisen sie alle um einen zentralen Gedanken:

Nicht zu versuchen, das ganze Leben auf einmal zu tragen.

Anstatt sich um die kommenden Jahre, alle zukünftigen Probleme oder die Wunden der Vergangenheit zu sorgen, konzentriert sich der Christ darauf, Gott während der nächsten



vierundzwanzig Stunden treu zu antworten.

Daher stammt auch der Ausdruck, der dem Text seinen Namen gibt:

„Nur für heute ...“

Nur für heute werde ich versuchen zu leben.

Nur für heute werde ich Gutes tun.

Nur für heute werde ich unnötige Sorgen vermeiden.

Nur für heute werde ich auf Gott vertrauen.

Das geistliche Genie dieses Textes besteht darin, die Heiligkeit erreichbar zu machen.

Es geht nicht darum, unmögliche Heldentaten zu versprechen.

Es geht darum, einen Tag lang christlich zu leben.

Und dann noch einen.

Und noch einen.

Papst Johannes XXIII.: Der Papst der Güte

Papst Johannes XXIII. war eine der beliebtesten Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts.

Als er 1958 zum Papst gewählt wurde, überraschte er die Welt durch seine Einfachheit, seine Herzlichkeit und seinen tiefen christlichen Optimismus.

Er war der Einberufer des Zweiten Vatikanischen Konzils und ging als der „gute Papst“ in die Geschichte ein.

Doch hinter diesem Lächeln verbarg sich ein intensives geistliches Leben.

Er kannte die inneren Kämpfe der menschlichen Seele.



Er hatte Kriege, politische Konflikte, pastorale Leiden und enorme Verantwortungen erlebt.

Gerade deshalb verstand er, dass innerer Friede nicht daraus entsteht, dass Probleme verschwinden.

Er entsteht aus dem Vertrauen auf Gott.

Das „Dekalog der Gelassenheit“ spiegelt diese Spiritualität vollkommen wider.

Es ist keine Naivität.

Es ist kein oberflächlicher Optimismus.

Es ist Glaube.

Die evangelische Grundlage von „Nur für heute“

Obwohl der Text kein Bibelzitat ist, ist er tief vom Evangelium inspiriert.

Unser Herr lehrte etwas sehr Ähnliches in der Bergpredigt:

„Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“

(Matthäus 6,34)

Dieser Vers ist wahrscheinlich die wichtigste biblische Grundlage des Dekalogs.

Christus sagt nicht, dass wir die Zukunft ignorieren sollen.

Er sagt nicht, dass wir aufhören sollen, klug und vorsichtig zu sein.



Was Er verurteilt, ist die zwanghafte Sorge, die kontrollieren möchte, was außerhalb unserer Macht liegt.

Der Christ arbeitet.

Plant.

Bemüht sich.

Vertraut aber letztlich.

Denn er weiß, dass Gott die Geschichte lenkt.

Der große moderne Irrtum: Alles kontrollieren zu wollen

Eines der größten Leiden unserer Zeit entspringt einer Illusion.

Der Illusion absoluter Kontrolle.

Wir wollen kontrollieren:

- Unsere Gesundheit.
- Unsere Finanzen.
- Unsere Arbeit.
- Unsere Ehe.
- Unsere Kinder.
- Die Kirche.
- Die Politik.
- Die Zukunft.

Die Wirklichkeit ist jedoch, dass vieles davon außerhalb unserer Macht liegt.

Wenn wir versuchen, das Universum auf unseren Schultern zu tragen, enden wir erschöpft.

Christliche Gelassenheit beginnt dort, wo wir verstehen, dass wir nicht Gott sind.



Und weit davon entfernt, eine schlechte Nachricht zu sein, ist diese Erkenntnis befreiend.

Was bedeutet christliche Gelassenheit wirklich?

Viele Menschen verwechseln Gelassenheit mit Gleichgültigkeit.

Doch das ist nicht dasselbe.

Christliche Gelassenheit bedeutet nicht, den Kampf aufzugeben.

Sie bedeutet, zu kämpfen, ohne den Frieden zu verlieren.

Sie bedeutet nicht die Abwesenheit von Problemen.

Sie bedeutet die Gegenwart Gottes mitten in den Problemen.

Die Heiligen hatten enorme Schwierigkeiten.

Sie erlitten Verfolgungen.

Krankheiten.

Verleumdungen.

Offensichtliche Misserfolge.

Und dennoch strahlten sie einen übernatürlichen Frieden aus.

Warum?

Weil sie wussten, dass das letzte Wort immer Gott gehört.



Analyse des Gelassenheitsdekalogs aus Sicht der katholischen Theologie

1. Nur für heute werde ich versuchen, ausschließlich diesen Tag zu leben

Hier finden wir eine tiefe geistliche Lehre.

Die Gnade wird in der Gegenwart empfangen.

Wir können Gott nicht gestern lieben.

Wir können Ihm nicht morgen gehorchen.

Wir können Ihm nur heute antworten.

Die Gegenwart ist der Ort, an dem Gott auf uns wartet.

2. Nur für heute werde ich größtmögliche Sorgfalt auf mein Äußeres verwenden

Dies mag wie eine nebensächliche Bemerkung erscheinen, besitzt jedoch eine wichtige christliche Dimension.

Der Körper ist nichts Verachtenswertes.

Er ist ein Tempel des Heiligen Geistes.

Die katholische Tradition hat die Verachtung des eigenen Körpers stets zurückgewiesen.

Die äußere Würde spiegelt in gewissem Maße die innere Ordnung wider.



3. Nur für heute werde ich glücklich sein

Dieser Punkt überrascht oft.

Viele glauben, Heiligkeit bestehe darin, ständig traurig zu sein.

Nichts könnte weiter vom Evangelium entfernt sein.

Christus möchte unser Glück.

Nicht ein oberflächliches Glück.

Nicht eine Freude, die auf vergänglichen Umständen beruht.

Sondern die tiefe Freude dessen, der weiß, dass er von Gott geliebt wird.

4. Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen

Demut besteht darin, die Wirklichkeit anzunehmen.

Nicht eine eingebildete Wirklichkeit.

Nicht diejenige, die wir uns wünschen.

Sondern die wirkliche.

Viele Ängste entstehen, weil wir gegen Tatsachen kämpfen, die wir nicht ändern können.

Christliche Gelassenheit nimmt die göttliche Vorsehung an.

5. Nur für heute werde ich mir Zeit für geistliche Lektüre nehmen

Der Geist braucht Nahrung.



Wenn wir unsere Seele ständig mit Skandalen, Kontroversen und negativen Nachrichten nähren, werden wir innerlich erschöpft.

Geistliche Lektüre reinigt den Verstand.

Stärkt den Glauben.

Klären das Urteilsvermögen.

6. Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen

Die Nächstenliebe ist ein außergewöhnliches Heilmittel gegen Traurigkeit.

Wenn wir aufhören, uns ständig um uns selbst zu drehen, und beginnen, anderen zu dienen, verlieren viele Sorgen ihre Macht.

Die Liebe befreit uns aus dem Gefängnis der Ichbezogenheit.

7. Nur für heute werde ich etwas tun, das mir nicht gefällt

Hier begegnen wir der asketischen Dimension.

Die katholische Tradition hat stets den Wert der Abtötung gelehrt.

Nicht weil das Leiden an sich gut wäre.

Sondern weil es den Willen stärkt.

Es hilft uns, frei zu werden.

Es lehrt uns, unsere Impulse zu beherrschen.



8. Nur für heute werde ich meinen Tag planen

Das Vertrauen auf Gott beseitigt nicht die Verantwortung.

Die Tugend der Klugheit verlangt Ordnung.

Äußere Unordnung wird oft zu innerer Unordnung.

9. Nur für heute werde ich fest daran glauben, dass Gott für mich sorgt

Dies ist vielleicht das Herzstück des gesamten Dekalogs.

Die göttliche Vorsehung.

Die Gewissheit, dass Gott seine Kinder niemals verlässt.

Wie die Heilige Schrift sagt:

„Wir wissen, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten
gereicht.“

(Römer 8,28)

Diese Wahrheit beseitigt das Leiden nicht.

Aber sie verwandelt dessen Bedeutung vollständig.

10. Nur für heute werde ich keine Angst haben

Die Angst ist eine der großen geistlichen Krankheiten unserer Zeit.



Angst vor der Zukunft.

Angst vor dem Scheitern.

Angst vor Krankheit.

Angst vor dem Tod.

Angst vor der Meinung anderer.

Und doch gehört eine der am häufigsten wiederholten Aufforderungen der Bibel zu den Worten:

| *„Fürchte dich nicht.“*

Denn wo Gott ist, kann die Furcht nicht herrschen.

Gelassenheit und die göttliche Vorsehung

Die katholische Theologie lehrt, dass Gott das Universum mit unendlicher Weisheit regiert.

Nichts entgeht seiner Kenntnis.

Nichts entgeht seiner Macht.

Nichts entgeht seiner Liebe.

Diese Lehre wird göttliche Vorsehung genannt.

An die Vorsehung zu glauben bedeutet nicht, dass alles leicht ist.

Es bedeutet, dass alles einen Sinn hat, selbst wenn wir ihn nicht verstehen können.

Die Heiligen entdeckten, dass innerer Frieden mehr vom Vertrauen als von den Umständen abhängt.



Deshalb konnten sie ihre Gelassenheit selbst in schrecklichen Prüfungen bewahren.

„Nur für heute“ in einer von Angst beherrschten Gesellschaft

Moderne Angst wird häufig von drei Quellen genährt:

Die Last der Vergangenheit

Viele Menschen leben gefesselt an alte Fehler.

Doch Gott vergibt.

Das Sakrament der Beichte existiert gerade deshalb, um den Frieden wiederherzustellen.

Die Angst vor der Zukunft

Wir suchen Antworten auf Probleme, die noch gar nicht existieren.

Doch Gott schenkt die Gnade für eine Prüfung erst dann, wenn sie eintritt, nicht vorher.

Die ständige Reizüberflutung

Wir leben permanent vernetzt.

Gelassenheit verlangt Räume der Stille.

Des Gebets.

Der Sammlung.

Der Abschaltung.

Der Betrachtung.



Eine geistliche Übung, um das Dekalog zu leben

Beim Aufstehen am Morgen können Sie sagen:

„Herr, ich verspreche Dir nicht mein ganzes Leben.
Ich verspreche Dir nicht die ganze Woche.
Ich verspreche Dir nicht das ganze Jahr.

Ich verspreche Dir nur heute.

Hilf mir, diesen Tag zu Deiner Ehre zu leben.“

Und am Ende des Tages:

„Danke, Herr, dass Du mich heute getragen hast.
Morgen werde ich Dir erneut vertrauen.“

Diese einfache Übung verwandelt das Herz nach und nach.

Was das Gelassenheitsdekalog den Katholiken von heute lehren kann

Wir leben in Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheit, kultureller Krisen, politischer Spannungen und sogar von Sorgen innerhalb der Kirche selbst.

Es ist leicht, in Mutlosigkeit zu verfallen.

Doch der Christ ist nicht zur Verzweiflung berufen.

Er ist zur Treue berufen.



Heiligkeit besteht nicht darin, alle Probleme der Welt zu lösen.

Sie besteht darin, hier und jetzt auf die Gnade Gottes zu antworten.

Genau das lehrt „Nur für heute“.

Nicht die Last der ganzen Geschichte zu tragen.

Nicht zu versuchen, das Unkontrollierbare zu kontrollieren.

Nicht als Sklave der Vergangenheit oder in Angst vor der Zukunft zu leben.

Sondern Tag für Tag Hand in Hand mit Christus zu gehen.

Schlussfolgerung: Die Heiligkeit beginnt heute

Das Gelassenheitsdekalog von Papst Johannes XXIII. bleibt außerordentlich aktuell, weil es eine bleibende Wahrheit des menschlichen Herzens berührt.

Wir wollen wissen, was morgen geschehen wird.

Gott bittet uns, Ihm heute zu vertrauen.

Wir wollen absolute Sicherheiten.

Gott bietet uns seine Gegenwart an.

Wir wollen die Zukunft kontrollieren.

Gott lädt uns ein, uns seinen Händen zu überlassen.

Vielleicht besteht die größte Lehre dieses kleinen Textes darin, dass Heiligkeit nicht durch außergewöhnliche Heldentaten aufgebaut wird, sondern durch kleine Akte der Treue, die Tag für Tag wiederholt werden.

Der Friede entsteht nicht, wenn die Probleme verschwinden.



„NUR FÜR HEUTE“: DAS GELASSENHEITSDOKALOG VON PAPST
JOHANNES XXIII., DAS IHR LEBEN VERÄNDERN KANN | 14

Der Friede entsteht, wenn wir entdecken, dass Gott, was auch immer geschieht, unser Vater bleibt.

Und dann können wir mit gelassener Zuversicht sagen:

„Nur für heute, Herr, möchte ich Dich lieben, Dir dienen und auf Dich vertrauen.“