

*Die zehn Gebote der Gelassenheit von Johannes XXIII sind – unabhängig von der religiösen Ausrichtung – inzwischen längst von zahllosen Einzelpersonen, aber auch von therapeutischen Einrichtungen und verschiedenen Selbsthilfegruppen als das angenommen worden, wozu sie gedacht waren: Orientierungshilfen für eine einfache, unkomplizierte und dennoch gerade in Krisensituationen hilfreiche Lebensphilosophie.*

## **10 Gebote der Gelassenheit**

(Papst Johannes XXIII)

### **1. Leben**

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

### **2. Sorgfalt**

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern – nur mich selbst.

### **3. Glück**

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin – nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

### **4. Realismus**

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

### **5. Lesen**

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

### **6. Handeln**

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

### **7. Überwinden**

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

### **8. Planen**

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

### **9. Mut**

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.

### **10. Vertrauen**

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.