

10 Gebote der Gelassenheit

Von Katja Richter

9. Oktober 2021, 12:00

Im Stress des Alltags die Gelassenheit suchen

Stress und Hektik gehören für viele von uns zum täglichen Alltagsleben. Möglicherweise durch die Corona-Pandemie sogar noch verstärkt fühlen sich immer mehr Menschen im Alltag überfordert, ausgelaugt und erschöpft. Bei der Arbeit häufen sich die To-Do-Listen, zuhause wartet ein großer Berg unerledigter Hausarbeit und eigentlich man wollte doch schon seit Tagen eine Bekannte anrufen, der es nicht so gut geht. Vor lauter Anforderungen fehlt einem dann die Lebensfreude und Antriebskraft und man fühlt sich wie gelähmt.

Doch was wäre, wenn wir uns vorstellen, dass es nur um diesen einen Tag ginge? Nur um heute? Wie wäre es, wenn wir versuchten, nur heute und nur in der nächsten Stunde alles so gut zu bewältigen, wie wir können? Wenn wir lediglich in kleinen Schritten, von Stunde zu Stunde zu denken bräuchten?

Der Heilige Papst Johannes XXIII. hat dazu zehn Leitsätze entwickelt: Die Zehn Gebote der Gelassenheit. Diese Grundsätze beinhalten eine ganz unkomplizierte Lebenshilfe, die im Alltag gut und einfach anzuwenden ist. Sie haben eine weltweite Verbreitung bei vielen Menschen gefunden; einige Selbsthilfegruppen und Psychologen haben diese Grundsätze mit ein paar spezifischen Abwandlungen in ihre Arbeit aufgenommen.

Das Lebenslernprogramm des Papstes kann auch uns heute eine Orientierung geben und zu mehr Gelassenheit im Alltag verhelfen. In den folgenden Wochen wird der Blog die Zehn Gebote der Gelassenheit von Papst Johannes XXIII. näher beleuchten.