



Impuls zum 3. Fastensonntag im Jahreskreis – 7. März 2021

Von Ute Zeilmann (Wertheim), Mitglied der pax christi-AG Migration

Einstimmungsimpuls

Neuorientierung durch Ungewohntes?

Österliche Bußzeit gilt als eine bewusste Zeit der Neuorientierung – dabei kommen wir an einem Punkt nie vorbei, an der Frage: Woran sollen wir uns denn orientieren? Die katholische Kirche ist in einer der schlimmsten Glaubwürdigkeitskrisen ihrer Geschichte. Politische Kräfte wanken grad selbst und suchen nach Lösungen und Gestaltungsräumen für besondere Herausforderungen. Woran also orientieren? An Vorbildern in Medien? Auch schlecht, da der Wahrheitsgehalt von Medien, insbesondere der angeblich sozialen Medien ja alles andere als gut ist. Woran orientieren? An dem, was uns unsere Eltern und Großeltern beigebracht haben? Naja, also da finde ich auch nicht nur Gutes und Widerspruchsfreies... Am besten orientiert man und frau sich als Erwachsene doch immer auch am eigenen Gewissen und gesundem Menschenverstand und das will trainiert sein. Gut christlich trainiere ich das nicht mit dem Katechismus, sondern an der Bibel.

Ja, die Bibel nehme ich dann doch gerne heran, und weiß doch, wörtlich darf ich die Texte nicht auffassen, schließlich ist es Zeugniswort von Menschen und ihrem Glauben, nicht das von Gott diktierte Worte, auch wenn eine sehr berühmte Stelle, die wir heute als Lesungstext hören, so inszeniert worden ist. Jahrhunderte lang wurde beigebracht, dass Gott diese wichtigen Gebote auf zwei Steintafeln diktiert hätte. Wenn es in Kirche um Neuorientierung geht, kommen wir um die 10 Gebote nicht herum. Und diese Zusammenfassung der wichtigsten Gebote ist vermutlich schon von Gottes Geist gelenkt, da unsere Vorfahren im Glauben über einen langen Zeitraum darum gerungen haben, was die Grundlage für ein freies, vertrauensvolles und verantwortliches Miteinander sein kann und wie Gott in einer verantwortlichen Lebensweise auch noch seinen Platz hat.

Die zehn Gebote sind eigentlich keine zehn Gebote. Gerade das erste Gebot, keine anderen Götter neben JHWH zu haben ist so vielschichtig: Es beinhaltet, auch keine Bilder anzufertigen oder keine andere gegenständliche Gestalt als Gott zu verehren. Es sind somit drei bis vier Gebote in einem. Auch am Ende sollte man besser zwischen der Gier nach dem Besitz des Nächsten und dem Begehren nach seiner Frau unterscheiden, da heute die Ehefrau nicht mehr zum Besitz des Mannes zählt. Irenäus von Lyon prägte für die Bibelstelle Ex 20,1-17 und Dtn 5,6-21 den Begriff Dekalog, also 10-Wort. Seine Motivation beschreibe ich mal als religionspädagogisch: Der Mensch hat zehn Finger und daher kann man sich sehr gut die wichtigsten Orientierungsangebote leicht merken. Es sind die einzigen Gebote, die direkt von Gott selbst an das Volk adressiert werden, nicht erst an Mose, der die anderen, ausdeutenden Bundesvorschriften entgegennimmt. Das Volk soll die Basics direkt so akzeptieren, als würden sie es von Gott persönlich in Empfang nehmen. Und in der Tat werden viele Menschen heute nach wie vor zustimmen: Wenn wir uns alle auf diesen moralischen Grundkonsens einigen könnten, wäre so manches leichter und besser in dieser Welt. Zudem hat sich immer mehr herausgebildet, dass es sich wirklich um Angebote Gottes handelt und nicht um willkürliche Gesetze. Das hängt am Aufbau des Textes: Gott ergreift

das Wort und stellt sich selbst vor: Er ist JHWH, der sein Volk aus der Sklaverei in Ägypten befreit hat. Gott ging also in Vorleistung, er spricht seinem Volk zu: *Ich habe euch befreit und ich bewahre Euch die Freiheit*. Doch dann geht es über zu einer Warnung: Wenn ihr das glauben könnt und in Freiheit leben wollt, dann werdet ihr diese wichtigen Vereinbarungen beachten: Dann werdet ihr Euer Herz nicht an andere Dinge hängen und Materielles verehren, das Euch nicht frei macht. Dann werdet ihr euch auch immer einen Ruhetag gönnen, um diese Freiheit auch wirklich zu spüren, und euch nicht von Aufgaben und Arbeit belasten lassen; dann werdet ihr auch versuchen, die Freiheit aller Menschen zu wahren und zu achten, die eurer alten Eltern, die nicht mehr so viel leisten können und dennoch in Alter und Pflegebedürftigkeit Freiheitserfahrungen machen sollen; dann werdet ihr keinem das Leben nehmen, keine freiwillig eingegangene Beziehungen zerstören, keine Lebensgrundlagen für die Entfaltung der Fähigkeiten nehmen und ihr werdet Euch nicht das wechselseitige Vertrauen zerstören durch falsches Zeugnisgeben, durch Verleumdung, durch üble Nachrede oder Hetze und die persönliche Freiheit werdet ihr nicht beeinträchtigen durch Neid und Gier.

Wer auch immer für die schriftliche Zusammenfassung und Zusammenstellung dieser 10-Gebote verantwortlich ist, muss für mich ein sehr optimistischer Mensch gewesen sein, der großes Vertrauen in die Vernunft und in den Glauben der Mitmenschen hatte. Diese positive Sicht auf die Menschen hatte der Evangelist Johannes nicht mehr und viele Menschen trauen sich auch heute nicht mehr gegenseitig über den Weg. Man beschimpft sich im Internet und auf offener Straße. Es ist schwer geworden, sich als Mitmenschen gegenseitig Orientierung zu geben. Der Ruf nach starken Vorbildern, mächtigen politischen Führungsfiguren wird größer. Doch ist das der richtige Weg? Die Tempelreinigungserzählung des Evangelisten Johannes hält immer wieder inne und lädt ein, die Ereignisse, die Zeichen und Worte zu reflektieren, selbst das Tun Jesu wird reflektiert. Sich in der Fastenzeit neu zu orientieren, gelingt eben nur durch Innehalten und Nachdenken. Dazu lade ich nun ein mit einigen Impulsfragen und Momenten der Stille

- Wo habe ich meine Freiheit aufgegeben?
- Wann habe ich die Freiheit anderer begrenzt?
- Welchen falschen Erwartungen bin ich gefolgt?
- Von wem habe ich mich desorientieren und durcheinanderbringen lassen?
- Warum nehme ich mir zu wenig Zeit, intensiv über meinen Glaubens- und Lebensweg nachzudenken?
- Wie will ich wieder Vertrauen in einen gelingenden Lebensweg für mich und für meine Mitmenschen gewinnen?

Lied

Meine engen Grenzen GL 437 alle Strophen

Gebet

Gott, es ist nicht leicht in dieser Zeit von Freiheit zu reden, es tut weh, uns einzugestehen, dass wir in Bezug auf Vieles in dieser Zeit andere Erwartungen hatten: Wir hatten schneller erwartet, die Pandemie in den Griff zu bekommen, schneller zurück zur Normalität zu kommen. Wir erwarten auch in Kirche, in der Gemeinde mehr. Wir geben uns selbst in einer Gemeinschaft der Glaubenden zu wenig gegenseitig Orientierung und nehmen uns nicht genug Zeit, über den Glaubensweg nachzudenken. Wir meinen zu schnell, immer gleich Aktivitäten planen und gestalten zu müssen und nehmen uns nicht bewusst vor, innezuhalten und über Deine Botschaft nachzudenken.

Jesus handelt zunächst in Jerusalem im Tempel fast unüberlegt. Die Überlegungen liefern die Jünger Jesu nach, da der Evangelist unbedingt uns klar machen muss: Die Zeichen Jesu müssen gedeutet werden, die Worte Gottes müssen gedeutet werden, die Zeichen der Zeit in unserer Gegenwart und Wirklichkeit müssen gedeutet werden im Licht des Glaubens an einen Gott, der mit und bei uns sein will, der uns eine tiefe Freiheit und ein Leben in Würde schenken will. Ihn lassen wir zu Wort kommen in den menschlich geformten Worten der Schrift, heute, morgen und bis in Ewigkeit. AMEN.

Tat-Wort 1: Lesung aus dem Buch Exodus

Dann sprach Gott alle diese Worte: 2 Ich bin der HERR, dein Gott, der dich aus dem Land Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus. 3 Du sollst neben mir keine anderen Götter haben. 4 Du sollst dir kein Kultbild machen und keine Gestalt von irgendetwas am Himmel droben, auf der Erde unten oder im Wasser unter der Erde. 5 Du sollst dich nicht vor ihnen niederwerfen und ihnen nicht dienen. Denn ich bin der HERR, dein Gott, ein eifersüchtiger Gott: Ich suche die Schuld der Väter an den Kindern heim, an der dritten und vierten Generation, bei denen, die mich hassen; 6 doch ich erweise Tausenden meine Huld bei denen, die mich lieben und meine Gebote bewahren. 7 Du sollst den Namen des HERRN, deines Gottes, nicht missbrauchen; denn der HERR lässt den nicht ungestraft, der seinen Namen missbraucht. 8 Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! 9 Sechs Tage darfst du schaffen und all deine Arbeit tun. 10 Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du und dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin und dein Vieh und dein Fremder in deinen Toren. 11 Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte er. Darum hat der HERR den Sabbat gesegnet und ihn geheiligt. 12 Ehre deinen Vater und deine Mutter, damit du lange lebst in dem Land, das der HERR, dein Gott, dir gibt! 13 Du sollst nicht töten. 14 Du sollst nicht die Ehe brechen. 15 Du sollst nicht stehlen. 16 Du sollst nicht falsch gegen deinen Nächsten aussagen. 17 Du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren. Du sollst nicht die Frau deines Nächsten begehren, nicht seinen Sklaven oder seine Sklavin, sein Rind oder seinen Esel oder irgendetwas, das deinem Nächsten gehört.

Tat-Wort 2: Evangelium nach Johannes

13 Das Paschafest der Juden war nahe und Jesus zog nach Jerusalem hinauf. 14 Im Tempel fand er die Verkäufer von Rindern, Schafen und Tauben und die Geldwechsler, die dort saßen. 15 Er machte eine Geißel aus Stricken und trieb sie alle aus dem Tempel hinaus samt den Schafen und Rindern; das Geld der Wechsler schüttete er aus, ihre Tische stieß er um [1] 16 und zu den Taubenhändlern sagte er: Schafft das hier weg, macht das Haus meines Vaters nicht zu einer Markthalle! 17 Seine Jünger erinnerten sich, dass geschrieben steht: Der Eifer für dein Haus wird mich verzehren. 18 Da ergriffen die Juden das Wort und sagten zu ihm: Welches Zeichen lässt du uns sehen, dass du dies tun darfst? 19 Jesus antwortete ihnen: Reißt diesen Tempel nieder und in drei Tagen werde ich ihn wieder aufrichten. 20 Da sagten die Juden: Sechsvierzig Jahre wurde an diesem Tempel gebaut und du willst ihn in drei Tagen wieder aufrichten? 21 Er aber meinte den Tempel seines Leibes. 22 Als er von den Toten auferweckt war, erinnerten sich seine Jünger, dass er dies gesagt hatte, und sie glaubten der Schrift und dem Wort, das Jesus gesprochen hatte. 23 Während er zum Paschafest in Jerusalem war, kamen viele zum Glauben an seinen Namen, da sie die Zeichen sahen, die er tat. 24 Jesus selbst aber vertraute sich ihnen nicht an, denn er kannte sie alle 25 und brauchte von keinem ein Zeugnis über den Menschen; denn er wusste, was im Menschen war.

Meist bleiben wir bei dieser Textstelle beim Tun Jesu im Tempel stehen. Wir reagieren vielleicht entsetzt über den Zornesausbruch des sonst so gewaltfreien Jesus, stimmen ihm insgeheim und fasziniert zu und denken, so manche Geldmacherei und Unglaubwürdigkeit müssten wir am besten auch aus unserer Kirche hinaustreiben. Vielleicht sind wir auch beeindruckt vom Mut und Selbstverständnis Jesu, was als Eifer für das Haus seines Vaters beschrieben wird. Spannend ist aber auch die Rolle der Jünger Jesu, die in Vers 17 und 21 und 22 einhaken und als allwissende Erzähler erscheinen: Sie erinnern sich an etwas und erinnern uns als Lesende an etwas Wichtiges: Dass es immer mal wieder Zeit braucht, um über diesen Jesus, den Christus, und sein Tun nachzudenken: Zunächst erinnern die Jünger an ein Zitat aus Ps 69, als ein Beter auch aufgrund des Eifers für Gott in Bedrängnis gerät und weisen darauf hin, Zeichen des Glaubens an Gott zu setzen, kann konfliktreich sein. Beim zweiten Mal, als der Evangelist die Jünger in seinem Text einhaken lässt, greifen sie vor auf die Zeit nach Ostern, auf Tod und Auferweckung. Damit macht der Evangelist deutlich: Er war nicht dabei, als Jesus bei einem seiner Wallfahrtsbesuchen in Jerusalem beim Paschafest im Tempel ausgerastet ist und ein Durcheinander anrichtet. Er hat davon gehört und dass das viele etablierte Juden in strenger Tempelfrömmigkeit aufgeregt hat. Johannes weiß um die Konflikte zwischen jüdischen Gruppierungen und Jesus, er spürt sie mit seiner Gemeinde 6 Jahrzehnte noch nach Jesu Tod. Immerhin erzählen die anderen drei Evangelisten auch von der Aktion im Tempel, nur schildern Mk, Mt und Lk das Ganze nicht wie Johannes zu Beginn des Evangeliums, sondern in den Passionsgeschichten. Johannes akzeptiert nicht so einfach, dass eine kleine Tempelaktion Jesus sogleich ans Messer liefert. Johannes reflektiert mit diesem Vorfall am Tempel in Jerusalem, dass Jesus und vor allem der Glaube an Jesus Konflikte mit den bisherigen religiösen Traditionen hervorruft.

Die Gemeinde um Johannes hat es am heftigsten selbst erlebt. Sie wurde wegen ihres Festhaltens an Jesus und wegen ihres Zeugnisses von Tod und Auferstehung aus dem jüdischen Synagogenverband ausgestoßen, daher auch der latente Antijudaismus, der das Evangelium zur Entstehungszeit prägte, aber nicht bis heute fortzusetzen ist. Diejenigen, die für den Tempelkult in Jerusalem verantwortlich waren und davon auch enorm wirtschaftlich und im gesellschaftlichen Ansehen profitierten, werden vor allem aus einem Grund kritisiert: Sie üben Macht aus, Macht zu bestimmen, wo Menschen Heil und die heilvolle Gegenwart Gottes erfahren können und wo nicht. Sie fordern Kultopfer, um sich selbst zu bereichern, bestimmen den einzig legitimen Weg, Gott zu dienen und zu ehren. Das ist ein Phänomen, das uns auch in der Kirche heute noch begegnet. Jesus unterwandert dieses System, er spielt mit zwei Begriffen für Tempel, die den zeitgenössischen Juden bekannt sind: Jesus verwendet die griechischen Begriffe hieron und naos. Jesus meint mit hieron das existierende Tempelgebäude mit naos aber seinen Leib, den er an die Stelle des Kultortes setzt. Dem Evangelisten Johannes gelingt hier eine doch deutliche Kultkritik. Nicht die Opfer und deren Vorschriften sind wichtig, sondern der Glaube an Jesus Christus, der der neue Tempel als Ort der Gegenwart Gottes und des Heils Gottes ist. Die Jünger reflektieren wieder: Diese Einsicht ist nur denen zugänglich, die an Tod und Auferstehung Jesu glauben. Diese kommen mit gesellschaftlichen wie religiösen Veränderungen besser klar und zurecht. Wer an Jesus Christus und an seine Zeichen, vor allem das Zeichen des Kreuzes, das das zentrale Zeichen des Wirkens Jesu in Jerusalem bleibt, glaubt, wird leben. Das ist ein grundlegendes Motiv des Evangelisten Johannes: Wer an Jesus glaubt, wird leben, lebt schon in der neuen Heilszeit Gottes, die mit Jesus angebrochen und Wirklichkeit geworden ist.

Johannes Christologie ermöglicht, Jesus längere Zeit in Jerusalem weilen zu lassen, damit mehr Menschen zum Glauben an Jesus und an die Anwesenheit Gottes in Jesus kommen, da, als Johannes das Evangelium schreibt, der Tempel nicht mehr existiert. Wer immer nur an traditionellen Formen des Heildienstes und der Gegenwart Gottes im Tempel festgehalten hat, hat im Jahr 70 n. Chr. eine handfeste Glaubens- und Existenzkrise. Christliche Gemeinden wie die von Johannes nicht. Sie haben rechtzeitig auf diesen anderen Heilsweg in Jesus Christus und dem Vertrauen auf ihn als gesandten Sohn Gottes gesetzt. Und was bedeutet das für unsere handfeste Glaubens- und Existenzkrise als Kirche heute? Es gibt immer noch viele Menschen, die sich nicht auf

einen Gott, der ganz unerwartet und anders in der Geschichte wirkt, einlassen können. Die meinen, nur in den lateinischen tridentischen und vorkonziliaren Riten und Formeln könnte Gottes Gegenwart allein erspürt werden. Es gibt immer noch zu viele Menschen, die meinen, es gibt keine neuen und anderen Orte der heilvollen Gegenwart Gottes in der Welt als in der streng hierarchisch aufgebauten Kirche Roms. Es gibt immer noch zu viele Menschen, die nicht bereit sind, die Zeichen der Zeit im Licht des Evangeliums zu deuten und sich damit auf neue Fragen, neue Formen vielleicht auch neue Antworten einzulassen. Gottes Gegenwart lässt sich nicht eingrenzen auf einen Tempel oder eine Kirche. Gottesdienst lässt sich nicht immer nur nach bestimmten Riten und Abläufen festhalten, auch wenn ich weiß, dass es auch Sicherheit und Halt braucht, aber nicht routinierte Gewohnheit, da nur das ungewöhnliche Verhalten Jesu die Reflexionsfähigkeit der Jünger und Leserinnen und Leser damals anregte. Nur ungewöhnliches Kirche-Sein, ungewöhnlich mal wieder vom Glauben Zeugnis zu geben, wird ein vertieftes Nachdenken über Jesus und seine Zeichen, die meiner Überzeugung nach auch noch unter uns aufzuspüren sind, einsetzen.

ANTWORT bekennd

Ich glaube an Gott, der Zeichen seiner Gegenwart in seiner Schöpfung hinterlassen hat, der machtvoll in der Natur und im Zusammenleben auch bisweilen eingreift und doch uns barmherzig und gütig, wie ein Vater und eine Mutter begegnen will.

Ich glaube an Jesus Christus, der das Mensch gewordene Heilszeichen Gottes ist, der nicht nur ein Mensch war als Sohn von Maria, sondern mit einer göttlichen Vollmacht Zeichen der neuen Wirklichkeit Gottes, die wir Reich-Gottes nennen, setzte. Er verzichtete auf alle Zeichen von Macht und Ehre, er ließ sich sogar verhaften, geißeln, anklagen und zum Tod verurteilen. Er starb und setzte mit diesem Kreuz doch ein Zeichen dafür, dass keiner im Leid und Sterben allein sein muss. Seine Auferstehung ist das Zeichen, dass es immer Hoffnung gibt und einen neuen Anfang. Am Ende der Zeit wird uns Jesus Christus als Richter erscheinen und wir werden gemeinsam auf die Zeichen seiner Gegenwart in unserem Leben blicken und hoffentlich durch das Gericht zum Leben in Gottes Reich gelangen.

Ich glaube an den Heiligen Geist, der uns hilft, die Zeichen der Zeit heute zu sehen und im Licht des Evangeliums zu deuten, auch in der Kirche, in der heiligen Gemeinschaft aller Getauften. Ich glaube an Vergebung und an das heilvolle Sakrament der einen Taufe. Ich glaube durch das Zeichen des Kreuzes an die Auferstehung und das ewige Leben. AMEN.

In der Fastenzeit lade ich ein zu einer Besinnung über unsere Orientierungslosigkeit auch in unserem Glauben, in der Kirche, in der Gesellschaft

- Gott, mit den zehn Geboten haben wir eine so gute Hilfestellung, unser Leben in Freiheit und wechselseitiger Verantwortung zu gestalten. Wir hadern damit, dass immer weniger Menschen diese Empfehlungen kennen und noch weniger sich daran orientieren und dennoch müssen wir uns vor allem selbst fragen: Wo und wie lebe ich überhaupt im Alltag nach diesen Weisungen? Bist Du wirklich Orientierung meiner Entscheidungen – beim Einkaufen, bei der Arbeit, beim Umgang mit Familie, Freunden und Fremden?
- Gott, mit wirkungsvollen Zeichen Deiner Gegenwart müssen wir eigentlich immer rechnen. Oft denken wir Menschen aber nur an Dich und Deine Macht, wenn etwas Schlimmes geschieht, wenn nicht alles glatt läuft, wenn etwas richtig gut gelingt, sind wir meist nur stolz auf uns oder noch schlimmer, sehen es als selbstverständlich an. Wann nehme ich mir Zeit, am Tag über Dich und Deine Zeichen nachzudenken, zu reflektieren, was Du mir zeigen wolltest, wohin Du mich führen wolltest?

- Gott, in der Kirche suchen wir Stabilität, Gewohntes, Traditionen, Halt, aber auch nach neuen Wegen, nach aktiver Glaubensverkündigung und Stärkung. Es ist schwierig, die Balance zu halten und über vieles, was in der Kirche geschieht, können wir auch nur klagen und hadern. Manchmal scheint es, auch der Kirche bist Du verloren gegangen und setzt hier Zeichen, die keiner so richtig zu verstehen vermag. Oft trauen wir uns nicht, wirklich etwas zu verändern: Wo fehlt mir der Mut und die tiefe Überzeugung, auch in der Gemeinde und in meiner Gottesbeziehung auch mal eine Reinigung durchzuführen?

Anregung für die Woche

Montag: *Ehre Vater und Mutter.*

- Für alle, die noch ein Elternteil oder beide haben, ist es klar: Überlegt etwas Schönes für Eure Eltern, ruft mal an, unternimmt was, schickt ihnen was Schönes, sagt mal ehrlich Danke für das, was Euch an Ihnen wichtig ist.
- Für alle, deren Eltern nicht mehr auf dieser Erde leben: Überlegt Euch, wie ihr selbst ein Vater und eine Mutter sein könnt, die sich gut mit den Kindern verstehen, dass es ihnen leichtfällt, euch zu ehren.
- Und für alle, die keine Kinder haben und auch keine Eltern mehr, nehmt Euch bewusst einen Moment Zeit, an die Eltern zu denken und für sie eine Kerze anzuzünden und am Grab oder vor einem Bild Ihnen etwas zu sagen, wofür Ihr besonders dankbar seid.

Dienstag: *Du sollst nicht morden.*

Jesus hat das verschärft: Wenn Du schon jemanden als Dummkopf beleidigst, ist das quasi schon Mord. Versuche unbedingt, heute niemanden zu beschimpfen oder schlecht von jemanden zu denken und versuche auch, keinem anderen Geschöpf etwas anzutun. Verzichte mal auf tierische Produkte im heutigen Alltag, nicht nur beim Essen.

Mittwoch: *Du sollst nicht die Ehe brechen.*

- Unternimmt als Paar heute etwas Schönes, kocht gemeinsam und etwas Besonders, nehmt Euch Zeit für einen Spaziergang.
- Wer nicht verheiratet oder in einer Beziehung ist, versuche bewusst am Abend für die Ehen und Familien zu beten, die gescheitert und zerbrochen sind, aber voller Wärme und Güte, nicht urteilend, sondern mitfühlend.

Donnerstag: *Du sollst nicht stehlen.*

Ich gehe mal durch meinen Kühlschrank, durch meine Vorräte, durch meinen Kleiderschrank, mein Schuhregal, meinen Schmuck und auch durch die Artikel im Bad und prüfe kritisch, wo ich jemanden etwas gestohlen habe, z.B. faire Bezahlung, Freizeit, Sicherheit, glückliche Kindheit ohne Kinderarbeit, eine intakte Natur und versuche auszusortieren, was weg kann und was ich auch nicht mehr ersetzen muss.

Freitag: *Du sollst nicht falsch Zeugnis ablegen.*

Heute versuche ich nicht zu lügen. Ich lüge mich selbst nicht an und auch keinen Mitmenschen, egal wie nah oder fern er mir steht. Und einer Person sage ich heute auch wirklich deutlich und dennoch wertschätzend die Meinung und bin wirklich aufrichtig und nicht nur oberflächlich höflich.

Samstag: *Nichts begehren, was meinem Nächsten gehört:*

Ich mache mir eine Liste von Dingen, Eigenschaften, Fähigkeiten, die ich habe und für die ich dankbar bin und ich nehme mir vor, diese Liste immer im Blick zu haben und nicht neidisch auf andere zu schauen, die vielleicht erfolgreicher sind oder besser aussehen oder etwas besser können. Ich konzentriere mich ganz auf mich und mein Leben ohne Vergleich, ohne Neid.