

# Geistlicher Impuls

## „Heute nur“ – ein Übungsansatz nach Papst Johannes XXIII.

Sie sind in unserer Zeit weitverbreitet: To-do-Listen. Geliebt und gehasst zugleich. Geliebt, weil sie uns helfen, den Überblick zu bewahren, was noch alles zu tun ist. Gehasst, weil sie uns am Tagesende oft das Gefühl vermitteln, wir kommen nie an ein Ende. Denn kaum ist eine Aufgabe abgehakt, kommen schon zwei neue hinzu. Inzwischen werden sogar schon Stimmen laut, dass diese To-do-Listen krankmachen. Doch wie so oft kommt es sicher auf das rechte Maß an. Und wir sollten ergänzen: Es kommt auch auf den Inhalt an. Denn was uns so unzufrieden macht, ist ja nicht die Fülle an Aufgaben, sondern das Empfinden von Wehmut, zu wenig Zeit für die wirklich wichtigen Dinge zu haben. Deswegen wollen wir heute eine To-do-Liste näher betrachten, die schon viele spirituell Suchende inspiriert hat: die Liste „Heute, nur heute“, die dem heiliggesprochenen Papst Johannes XXIII. zugeschrieben wird.

### Zehn bedenkenswerte Vorsätze

Heute, nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben, ohne das Problem meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

Heute, nur heute werde ich mit größter Sorgfalt auf mein Auftreten achten. Ich werde niemanden kritisieren, werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern. Nur mich selbst.

Heute, nur heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich geschaffen bin, glücklich zu sein, nicht nur in der anderen Welt, sondern auch schon in dieser.

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

Heute, nur heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit der Stille widmen und Gott zuhören. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, so ist das Horchen auf Gott in der Stille notwendig für das Leben der Seele.

Heute, nur heute werde ich eine gute Tat vollbringen. Und ich werde sie niemandem erzählen.

Heute, nur heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, es zu tun. Sollte ich mich in meinen Gedanken verletzt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

Heute, nur heute will ich mir ein genaues Programm vornehmen. Auch wenn ich mich nicht daran halten werde - ich werde den Tag planen. Ich werde mich besonders vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

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

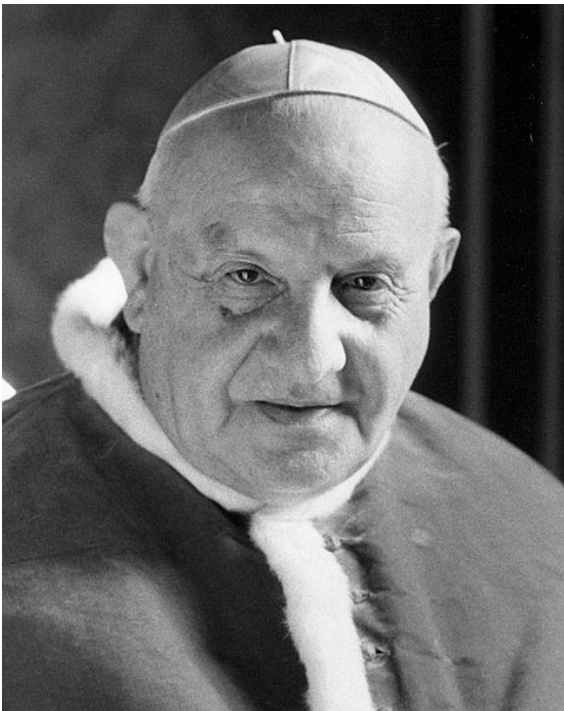
Heute, nur heute will ich keine Angst haben. Ganz besonders nicht davor, mich an allem zu freuen, was schön ist – und an die Liebe zu glauben.



Über die Vorsätze von Papst Johannes XXIII. gibt es lesenswerte Anregungen – hier ein Buch des Echter-Verlags

## Mehr als eine gewöhnliche To-do-Liste

Jeder erkennt auf den ersten Blick: Das ist keine gewöhnliche To-do-Liste. Es fehlen vor allem die viereckigen Felder, in die bei Erledigung ein Haken gesetzt werden kann. Aus gutem Grund, denn es geht nicht um das schnelle, effiziente Abarbeiten, sondern um das Einüben von Haltungen, nach der sich ein geistlicher Mensch sehnt. Es ist schon von vornherein klar, dass Anspruch und Wirklichkeit auch am Ende des Tages noch weit auseinanderliegen werden. Und doch ahnen wir: Allein schon der ehrliche Vorsatz, das ernsthafte Bemühen könnte auf dem geistlichen Weg zu einem großen Schritt nach vorn werden. Zugegeben, es sind Mammutaufgaben. Und ein sensibles Gemüt spürt auch die vornehme Zurückhaltung des Verfassers. Manches wird vielleicht nicht auf Anhieb gelingen und doch braucht es das Sehnen nach Erfüllung. Bei der Umsetzung hilft vielleicht ein Seitenblick auf den Sport. Denn Athleten ist bewusst, wie wichtig dieses Sehnen, wie entscheidend der daraus hervorgehende Siegeswille für den sportlichen Erfolg sind. Und Sportler kennen dabei einen gleichermaßen einfachen wie wirksamen Trick: Sie stellen sich immer wieder vor, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben. Sie träumen von Siegerposen und Medaillen, die um ihren Hals hängen. Auch im geistlichen Bereich ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, worauf wir zusteuern. Es ist wichtig, einen großen Lebenstraum zu haben.



Papst Johannes XXIII., Quelle: [www.usccb.org](http://www.usccb.org)

Eine solche Lebensvision klingt in den päpstlichen Vorsätzen durchaus an. Auch wenn die einzelnen Punkte konkret formuliert sind, so leuchtet in ihnen etwas viel Größeres auf: das Anliegen, als Mensch zu wachsen und zu reifen. Vielleicht finden die Menschen Papst Johannes XXIII. deshalb so sympathisch, weil er zu seinen Schwächen und Fehlern stehen konnte. Wir spüren hinter jedem der zehn Vorsätze sein reumütiges Zugeben, was bei ihm noch im Argen liegt. Die Liste des Pontifex hat schon viele Menschen angeregt, diese Vorsätze zu ihren eigenen zu machen. Letztlich sind wir aber auch gefordert, uns selbst ehrlich in Frage zu stellen und jene Schwachstellen zu finden, die uns in der geistlichen Entwicklung hindern. Wir sind gefordert, über unsere ganz eigenen Lebensregeln nachzudenken.

Die Aufstellung der zehn Vorsätze ist auch unter dem Namen „Dekalog der Gelassenheit“ bekannt. Aus gutem Grund, denn im Wortlaut regiert kein

verkrampfter Ehrgeiz. Manchmal schimmert sogar ein gewisser Humor hindurch. Und doch grenzt sich diese gelassene Haltung deutlich von der benachbarten Nachlässigkeit ab. Indem alle Regeln mit „Heute, nur heute“ eingeleitet werden, wird angeregt, nichts aufzuschieben, sondern heute – gleich jetzt – zu beginnen. Von Papst Johannes XXIII. und seinem Dekalog können wir auch lernen, unsere Vorsätze publik zu machen. Vielleicht wird es unser eigener Entwurf nicht auf Wikipedia oder gar bis zu einem Buchverlag schaffen. Doch wir können Freunden davon erzählen. Wenn es wirklich gute Gefährten sind, werden sie uns mit viel Wohlwollen begleiten und wenn nötig auch sanft an unsere Vorsätze erinnern.