



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 14.12.2018 06:55 Uhr | Bernadette Schwarz-Boenneke

## Nur für heute

Von wegen "ruhige Zeit" – der Advent ist keine ruhige Zeit. Im Büro der Jahresabschluss, all die Feierlichkeiten, die jetzt im Betrieb und in verschiedenen Vereinen anstehen. Dann noch Geschenke kaufen, Wohnung schmücken, backen und Karten schreiben. Von einer ruhigen Zeit oder einer Zeit der Besinnung kann keine Rede sein.

Kaum bin ich wach, rattert der Kopf: Beim Zähneputzen fällt mir alles ein, was ich gestern vergessen habe: Ich wollte doch Patentochter Franziska anrufen und fragen, was sie sich zu Weihnachten wünscht, und dann sind da noch die Unterlagen für die anstehende Kuratoriumssitzung durchzuarbeiten und, und, und.

Das Getrieben-sein – das ist ja mittlerweile Volkssport. Und daher boomen landauf, landab die Ratgeber für Entschleunigung oder für mehr Aufmerksamkeit. Das eigene Tempo finden – Raus aus dem Hamsterrad. Das ist die Kunst, die da vermittelt wird.

Und auch wenn ich eingangs beschrieben habe, dass auch ich getrieben bin, gerade im Advent: Ich möchte Ihnen einen besonderen Rat für den Endspurt auf Weihnachten zu mitgeben. Es sind noch zehn Tage auf das Fest hin und es geht genau um 10 Ratschläge.

Ich spreche von den "Zehn Geboten der Gelassenheit" von Papst Johannes XXIII. Die begleiten mich seit vielen Jahren – und die wirken tatsächlich für mich im Alltag. Hier also sein berühmter "Dekalog der Gelassenheit".

Sprecher:

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

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

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe. (...)

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einem guten Buch widmen.

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. (...)

Ich werde mich nicht entmutigen lassen durch den Gedanken, ich müsste dies alles mein ganzes Leben lang durchhalten.

Heute ist es mir gegeben, das Gute während 12 Stunden zu wirken.“

"Nur für heute" – dieses immer wieder wiederholte "nur für heute", das hallt in mir nach. Nur für heute – was ist heute wirklich wichtig?

Schmunzeln lässt mich dabei, dass Johannes XXIII. in seinem letzten Rat von "12 Stunden" spricht – nicht von 24h. 12 Stunden Gutes wirken – darum geht es in seinem letzten Rat. Da bleibt also noch ganz viel Zeit übrig!

Wie auch immer Sie diese 10 Tage auf Weihnachten hin gestalten: Ich wünsche Ihnen viele kleine dieser Momente, "nur für heute". Ihre Bernadette Schwarz-Boenneke aus Köln.

\*Johannes XXIII.: Für das Glück geschaffen: Die zehn Regeln der Gelassenheit. St. Benno, Leipzig 2006. ISBN 978-3746221199