WIE MAN SICH AUF DIE HOHEN FEIERTAGE VORBEREITET

22. September 2022 – 26 Elul 5782

Selichot und Rosch Haschana

Rosch Haschana ist eine Zeit, in der man Selicha sagt, vergibt und um Entschuldigung bittet

Bald werden wir unserem Schöpfer wieder von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen. Was sind unsere guten Vorsätze? Wie werden wir sie realisieren? Leider machen wir oft die gleichen Fehler. Aber ein Esel stolpert nicht zweimal über denselben Stein. Wir sind weise Menschen und können eine höhere Ebene der Existenz und des Bewusstseins erreichen.

Es ist eine Zeit der Selbstbesinnung, eine Zeit, in der wir uns auf das vor uns liegende Jahr und Rosch HaSchana vorbereiten, ein Feiertag, an dem wir G'tt erneut zum "König über uns selbst" krönen. Jeden Tag muss der Mensch gegen seine bösen Neigungen ankämpfen und auf dem rechten Weg bleiben. Dieser innere Kampf kann sehr heftig und intensiv sein. Regeln und Regelmäßigkeit sind notwendig, um eine gewisse Struktur in unseren geistigen Umbruch zu bringen.

Selbstverbesserung

Rosch HaSchana ruft uns zur Selbstanalyse und Selbstverbesserung auf. Wir müssen uns selbst unter die Lupe nehmen. Dies ist eine der schwierigsten Aufgaben im Leben.

Darum geht es uns eigentlich nie. Wir lassen uns viel zu sehr von allen möglichen Dingen ablenken, die nichts zu unserem geistigen Wachstum beitragen, die uns nur von den Dingen ablenken, die in unserem Leben wirklich wichtig sind. Wir werden von allen möglichen Medienberichten überflutet, die zwar für eine Weile nett anzusehen sind, aber nichts zu unserem geistigen Wohlbefinden beitragen. Wir lassen uns ablenken, um uns nicht auf uns selbst zu konzentrieren. "Ich bin gut, so wie ich bin", hören wir oft. Das mag wahr sein, aber wenn ich nicht nach etwas Besserem suche, werde ich nie wachsen. Stilstand ist Rückschritt.

Weniger schlecht über andere sprechen

Lassen Sie es uns einfach halten. Ich werde versuchen, weniger oder nichts Böses über andere zu sagen. Das ist viel schwieriger, als wir denken. In unserem Zeitalter der "totalen Kommunikation" hat jedes Wort eine viel größere Reichweite – im Guten wie im Schlechten – als je zuvor.

Die Tora verbietet Verleumdung und Klatsch (Lev. 19:16): "Du darfst deine Mitbürger nicht mit Verleumdungen belästigen; du darfst deinem Nächsten nicht nach dem Leben stehen. Ich bin G'tt". Wie kann ich das angehen? Setzen Sie sich erreichbare Ziele und planen Sie gut.

Vier Stufen der Selbstverbesserung

Die jüdische Literatur wird von vier Stufen der Selbstverbesserung gesprochen:

1. Lass die Sünde los und begehe sie nicht mehr. Lösen Sie sich tatsächlich von Ihren spirituellen Fehlern.

2. Reue, geistige Abkehr von der Sünde und allem, was mit ihr verbunden ist.

3. Sich verbal eingestehen, dass man dies und jenes falsch gemacht hat und es in Zukunft nicht wiederholen möchte.

4. Ein fester Entschluss, nie wieder in das gleiche Fehlverhalten zu verfallen.

Tun: Ihren geistigen Müll loswerden

Beginnen Sie mit einer relativ einfachen Sünde. Weniger Böses zu sagen sollte nicht schwer sein, solange man sich beherrschen kann. Selbstbeherrschung bleibt wichtig. Aber das gilt auch für die Selbstkritik. Man muss darauf achten, was man sagt und wie man es sagt. Sie müssen auch Vorsichtsmaßnahmen treffen. Früher war eine Notiz am Telefon einfach: “Schluss mit der Verleumdung”. Heutzutage müssen Sie mit Ihrem Mobiltelefon dafür sorgen, dass auf Ihrem Bildschirm sehr regelmäßig korrigierende slogans erscheinen, wenn Sie während Ihrer Anrufe den Bildschirm Ihres Telefons sehen können, oder sich selbst eine mündliche Erinnerung schicken, damit Sie auf sich selbst aufpassen. Ohne regelmäßige Erinnerungen, Mahnungen und Pop-ups wird es Ihnen nicht gelingen, Ihre bösen Neigungen einigermaßen im Zaum zu halten. Man verliert sich zu leicht in einem Gespräch, wenn man sich nicht ständig an seine Selbstkorrekturen erinnert.

Fühlen: verabschieden Sie sich mental von Ihren unsympathischen Gewohnheiten

Geklatscht und getratscht wird oft. Die Gründe sind unterschiedlich. Es gibt viele Menschen, die den ganzen Tag nichts anderes tun, als andere “niederzutreten”. Sie haben oft einen Minderwertigkeitskomplex. Wenn wir tratschen, um uns über andere zu erheben, entsteht das Gefühl, dass wir – die Tratschtanten – viel besser sind “als alle anderen”. Die Bösartigkeit und Gerissenheit dieses psychologischen Abwehrmechanismus ist kaum zu übersehen. Aber ein wacher Geist wappnet sich dagegen und versteht, warum G’tt die Verleumdung verboten hat. Reue bedeutet, den Schmerz, den man einem anderen zugefügt hat, als den eigenen zu empfinden.

Aussprache: ein verbales Geständnis macht Ihnen Ihre

schlechten Impulse bewusst

Aber wir gehen noch weiter und müssen uns auch klar machen, dass und was wir falsch gemacht haben. Wir führen ein Gespräch mit uns selbst und gestehen uns in aller Deutlichkeit, wie unsere Opfer gelitten haben und wir selbst das verleumderische Gerede genossen haben. Das wirkt sehr erhellend und befreiend. Probieren Sie es selbst aus.

Geistige Entschlossenheit: Planen Sie Ihre Zukunft

Wie soll es weitergehen? Nehmen Sie sich fest vor, denselben Fehler nie wieder zu begehen. Nur dann können wir uns mit einem gewissen Grad an Gewissheit sagen, dass wir es verdienen, in das Buch des Lebens eingetragen zu werden.

Reue und Umkehr sind langwierige und unbequeme Prozesse. Auch wenn es manchmal unmöglich erscheint, uns selbst zu korrigieren, ist es eine alte talmudische Weisheit, dass “jemand, der versucht, sich zu reinigen, von G’tt geholfen wird”. Wir müssen die ersten Schritte tun. Danach nimmt uns G’tt in seiner großen Barmherzigkeit auf.

Schana tova, ein gutes und süßes 5783!