

Der Freie Christ

Robert Lang-Kirchhöfer

Letzte Änderung: 4. Oktober 2023



Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
1.1	Verwendungshinweis	3
1.2	Danksagung	3
1.3	Ein paar Worte zu mir	3
2	Was macht einen "Freien Christen" aus?	4
2.1	Keine Kirchengemeinde	4
2.2	Der wahre Bund	4
2.3	Die Bibel als "Werkzeug"	4
2.4	Glaube und Wissenschaft	4
2.5	Was weiß ich über GOTT ?	4
3	Die Zehn Gebote	5
3.1	Das Oberste Angebot	5
3.1.1	Das Erste Angebot	5
3.1.2	Das Zweite Angebot	5
3.1.3	Das Dritte Angebot	5
3.1.4	Das Vierte Angebot	5
3.1.5	Das Fünfte Angebot	5
3.1.6	Das Sechste Angebot	6
3.1.7	Das Siebte Angebot	6
3.1.8	Das Achte Angebot	6
3.1.9	Das Neunte Angebot	6
3.1.10	Das Zehnte Angebot	6
3.2	Zusammenfassung	6
3.3	Gegenüberstellung	7
4	Gebete	9
4.1	Das VATER -Unser	9
4.1.1	Wenn du alleine betest	9
4.1.2	Wenn ihr in der Gruppe betet	9
5	Mein Leben mit GOTT	11
5.1	Mittwoch, der 27. September 2023	11
5.2	Freitag, der 29. September 2023	11
5.3	Dienstag, der 3. Oktober 2023	11

1 Vorwort

1.1 Verwendungshinweis

Ich werde als persönliche Anrede das informelle "du", und auch das generische Maskulinum verwenden. Das soll einerseits eine angenehme, lockere Atmosphäre schaffen, und andererseits den Lesefluss erleichtern. Selbstverständlich gilt dir, mein lieber Leser, unabhängig von deinem tatsächlichen Geschlecht, mein vollster Respekt. Da ich selbst auch kein professioneller Author bin, ist mein Schreibstil auch nicht perfekt, sondern teilweise etwas lockerer. Solltest du die englische Version lesen, wirst du vielleicht auch feststellen, dass mein Englisch nicht perfekt ist, da dies nicht meine Muttersprache ist.

1.2 Danksagung

Als nächstes möchte ich dir, lieber Leser, meinen herzlichsten Dank aussprechen, dass du dich dafür entschieden hast, hier reinzuschnuppern. Ich hoffe natürlich, dass du dieses e-Book bis zum Schluss durchließt, und seine Weiterentwicklung beobachtest. Ich kann nicht mit 100%iger Sicherheit sagen, dass es je "fertig" sein wird, weil ich möglicherweise immer wieder neue Gedanken, oder neues Material finden werde, das ich hier aufnehmen werde. Es handelt sich hierbei nämlich um ein christliches Schriftstück. Ich will dir hiermit moralische Werte übermitteln, insbesondere wie sie, natürlich nach bestem Wissen und Gewissen, von **GOTT**, dem **HERRN**, und **SEINEM SOHN JESUS CHRISTUS** gewünscht sind. Ich möchte selbstverständlich keine neue "Religion", oder das Christentum neu erfinden, sondern lediglich ein paar neue Perspektiven aufzeigen. Wie du in diesem Vorwort schon erkennen kannst, sind Worte die sich direkt auf **GOTT**, **JESUS** oder auch den **HEILIGEN GEIST** beziehen, in Majuskeln, also komplett in Großbuchstaben, und zusätzlich in Fettschrift geschrieben. Wenn dir etwas am Herzen liegt, oder dir allgemein etwas hierzu einfällt, bist du herzlich eingeladen, in meiner [GitHub-Diskussion](#) mitzuwirken.

1.3 Ein paar Worte zu mir

Ich selbst wurde, soweit ich mich richtig erinnere, mit etwa ein/zwei Jahren katholisch getauft, bin aber Ende Juli 2023 aus der Kirche ausgetreten. Die Gründe hierfür sind persönlicher Art, und sind hier nicht von Bedeutung. Das hat jedoch nichts mit meinem Glauben zu tun. Ich selbst glaube, dass **GOTT** existiert, und dass **JESUS** der **ERLÖSER** ist. Das heißt aber nicht, dass ich sowas wie der "perfekte Christ" bin, falls es sowas unter uns Menschen heutzutage überhaupt gibt. Mehr zu mir kannst du im Kapitel "Mein Leben mit **GOTT**" lesen.

2 Was macht einen "Freien Christen" aus?

2.1 Keine Kirchengemeinde

Ein Freier Christ ist nicht an eine Kirchengemeinde gebunden. Das heißt, man braucht nicht getauft sein. Man kann auch aus der Kirche ausgetreten sein. Das spielt alles keine Rolle. Ich halte es sogar für viel sinnvoller, gar nicht erst einer Kirchengemeinde anzugehören, insbesondere der katholischen, um nicht von ihr manipuliert zu werden. Wichtig ist nur, dass man **GOTT**, den **HERRN**, und **JESUS CHRISTUS**, seinen eingeborenen Sohn, in sein Leben lässt, und sich zu **IHNEN** bekennt.

2.2 Der wahre Bund

Für dich, als Freien Christ, ist der einzig wahre, bestehende Bund zwischen **GOTT**, **JESUS CHRISTUS** und dir. Wenn du dich zu **IHNEN** bekennt, pflegst du diese Beziehung von Herzen. Weltliche Bünde (*Beziehungen*) sind vergänglich, dennoch ist es nicht weniger wichtig, auch diese herzlich zu pflegen.

2.3 Die Bibel als "Werkzeug"

Wenn es der Beziehung zwischen **GOTT**, **JESUS** und dir dient, hast du, als Freier Christ, die Freiheit, Bibelstellen besser, also moderner oder verständlicher, auszulegen, und entsprechend umzuformulieren. Das ist jedoch **kein** Freibrief dafür, das Wort **GOTTES** nach Gutdünken umzuschreiben, und damit beispielsweise **SEINEN** Willen zu beugen, so wie es, meinen Informationen und Recherchen nach, die katholische Kirche in der Vergangenheit "gerne" gemacht hat.

2.4 Glaube und Wissenschaft

Glaube und Wissenschaft schließen sich, meiner Meinung nach, nicht gegenseitig aus. **GOTT** kann man weder beweisen, noch widerlegen. Du hast jederzeit die freie Wahl, ob du mit **GOTT** leben willst, oder nicht. Dafür hast du als Mensch einen freien Willen bekommen.

2.5 Was weiß ich über GOTT?

Nun ... was "weiß" man schon wirklich über **GOTT**? Klar, ich kann **GOTT** und **JESUS** durch **SEIN** Heiliges Wort, die Bibel, besser kennenlernen. Ich würde mir jedoch niemals anmaßen, zu behaupten, dass ich **GOTT** "kenne". Schon gar nicht absolut. Nur **GOTT** kennt **SICH** selbst ganz und gar. Und in diesem e-Book möchte ich dir einfach meine Erfahrung mitgeben. Und was ich über **GOTT** sage, ist nur nach bestem Wissen und Gewissen, und nur zu **SEINEN** Gunsten.

3 Die Zehn Gebote

Die traditionellen 10 Gebote werden üblicherweise aus der Sicht **GOTTES** überliefert, also in der Form "Du sollst (nicht) ...". Im folgenden sind die 10 Gebote aus der Sicht, wenn man selbst zu **GOTT** sprechen würde, und **IHM** die Gebote als Versprechen geben würde. Auch sind sie etwas besser ausgearbeitet, da man manche Gebote bei genauerer Betrachtung auch zusammenfassen könnte. Das bedeutet selbstverständlich nicht, dass ich die traditionellen, von **GOTT** gegebenen Gebote ablehne. Ich möchte nur eine andere Betrachtungsweise zeigen. Desweiteren werde ich sie "Angebote" nennen, um den guten Willen beider Seiten unterstreichen.

3.1 Das Oberste Angebot

Das Oberste Angebot lautet: Ich will **GOTT**, den **HERRN**, von ganzem Herzen lieben und **IHN** ehren. Und ich will meinen Nächsten lieben, wie auch mich selbst.

3.1.1 Das Erste Angebot

DU bist der **HERR**, mein **GOTT**, mein **ERLÖSER**. Ich will keine anderen Götter neben **DIR** haben, und sie nicht anbeten oder verehren. Und ich will mir kein Götzenbild schaffen.

3.1.2 Das Zweite Angebot

DU bist der **HERR**, mein **GOTT**. Ich will **DEINEN** Namen nicht missbrauchen. Ich will **DIR** nicht lästern. Und ich will mich ehrlich zu **DIR** bekennen.

*Kurzer Hinweis: Hiermit sollen auch umgangssprachliche Phrasen, wie beispielsweise "Oh (mein) G...", oder "Um G...es Willen", die man schnell sagt, ohne aber wirklich **GOTT** selbst zu meinen, oder zu ihm zu beten, oder ähnliches.*

3.1.3 Das Dritte Angebot

DU bist der **HERR**, mein **GOTT**. Ich will **DICH** nicht auf die Probe stellen. Ich will **DICH** nicht versuchen. Ich will auch in der Not zu **DIR** stehen.

*Kurzer Hinweis: Hiermit sollen auch Situationen abgedeckt werden, in denen man leichtfertig solche Dinge sagt wie beispielsweise, wie **GOTT** dieses oder jenes Leid zulassen kann.*

3.1.4 Das Vierte Angebot

DU bist der **HERR**, mein **GOTT**. Ich will **DIR** den Sabbat heiligen. Ich will am Sabbat des Fleischlichen, und Suchterzeugenden enthaltsam bleiben.

3.1.5 Das Fünfte Angebot

Ich will meinen Vater und meine Mutter, die mir mein Leben geschenkt, mich großgezogen und ernährt haben, ehren. Und ich will Ältere Menschen ehren.

3.1.6 Das Sechste Angebot

Ich will nicht töten oder morden. Ich will meine Beziehungen pflegen. Ich will das Leben und Wohlergehen allen Lebens respektieren, und nach Möglichkeit auch schützen.

Kurzer Hinweis: Das Töten ist hier nicht nur wörtlich, also physisch gemeint, sondern auch symbolisch, indem man beispielsweise aus Zorn irgendetwas zu jemandem sagt, was ihn verletzt, und damit der Beziehung schadet. Lies gerne dazu die Bibelstelle [Matthäus 5, 21-22](#).

3.1.7 Das Siebte Angebot

Ich will nicht die Ehe brechen. Ich will nicht die Frau meines Nächsten begehren. Ich will nicht den Mann meiner Nächsten begehren.

3.1.8 Das Achte Angebot

Ich will nicht stehlen oder betrügen. Ich will nicht rauben oder entführen. Ich will nicht begehren meines Nächsten Haus. Ich will nicht begehren meines Nächsten Hab und Gut. Ich will dem Hab und Gut meines Nächsten keinen Schaden zufügen.

3.1.9 Das Neunte Angebot

Ich will nicht falsch Zeugnis geben wider meinem Nächsten. Ich will nicht lügen oder betrügen. Ich will nicht schwören. Ich will gegenüber meinem Nächsten ehrlich und gerecht handeln.

Kurzer Hinweis: Das Wort "schwören" ist im Englischen zweideutig. Da es nämlich mit "(to) swear" übersetzt wird, kann man darunter "(einen Eid) schwören", oder "fluchen" verstehen. Somit könnte man es auch übersetzen mit "Ich will nicht (be)schwören oder (ver)fluchen."

3.1.10 Das Zehnte Angebot

Mein Körper und mein Leben sind ein Geschenk von **DIR**, und somit heilig. Ich will sie ehren und pflegen.

3.2 Zusammenfassung

Gekürzt kann man die 10 (An-)Gebote wie folgt zusammenfassen:

1. Ich will keine anderen Götter neben **DIR** haben.
2. Ich will **DEINEN** Namen nicht missbrauchen.
3. Ich will **DICH** nicht versuchen.
4. Ich will **DIR** den Sabbat heiligen.
5. Ich will Vater und Mutter ehren.
6. Ich will nicht töten (*oder morden*).
7. Ich will nicht ehebrechen.
8. Ich will nicht stehlen (*oder betrügen*).
9. Ich will nicht falsch Zeugnis geben (*wider meinem Nächsten*).
10. Ich will mein Leben, **DEIN** Geschenk, ehren.

3.3 Gegenüberstellung

Im Judentum sind die 10 Gebote, die in der Torah sinngemäß "10 Worte, die **GOTT** gesprochen hat" heißen, so überliefert, dass man von beiden Gebotstafeln je zwei gegenüberstellen kann, und im weitesten eine Verbindung aufbauen kann. Beispielsweise lautet das erste Gebot dort: "Du wirst **GOTT** als **HERRN** und Befreier aus Ägypten anerkennen." Und das sechste, als parallele Verbindung, lautet: "Du wirst nicht morden." Damit ist natürlich nicht nur gemeint, dass man seinem Mitmenschen keinen körperlichen Schaden zufügt, sondern auch keinen seelischen, beispielsweise durch Kränkungen, wie bereits beim "Sechsten Angebot" erklärt. Die Parallele besteht hier, dass man beim ersten Gebot **GOTT** komplett akzeptiert, und beim sechsten Gebot seinen Mitmenschen komplett akzeptiert. Es geht also in beiden Fällen um die bedingungslose Liebe, einmal gegenüber **GOTT**, einmal gegenüber seinem Nächsten. Die **10 Angebote** kann man ebenso gegenüberstellen, und ich werde dir die Verbindungen zeigen:

- **Das 1. und 6. Angebot:**

Es soll auf der einen Seite **GOTT**, und auf der anderen Seite dein Nächster, voll und ganz angenommen werden. Es geht also um die bedingungslose Liebe gegenüber **GOTT** und deinem Mitmenschen. Es ist zusätzlich gemeint, dass hier durch andere Götter, egal ob neben oder anstelle von **GOTT**, der Beziehung zu **GOTT** ein Schaden zugefügt wird. Und zusätzlich, dass z.B. durch Töten deinem Nächsten ein Schaden zugefügt wird.

- **Das 2. und 7. Angebot:**

Hier besteht die Verbindung etwas tiefer. Selbstverständlich auf der einen Seite gegenüber zu **GOTT**. Und auf der anderen Seite gegenüber deinem Ehepartner, oder auch gegenüber einem anderen verheirateten Mitmenschen. In unserer modernen Zeit, wo man nicht immer sofort oder früh heiratet, könnte man den Ehebruch auch noch auf jegliche Liebesbeziehung ausweiten, im Sinne von "Fremdgehen", oder generell eine Liebesbeziehung schädigen. Letztendlich geht es hier um tiefen und intimen Respekt. Es ist gemeint, wenn du auf der einen Seite **GOTTES** Namen missbrauchst, dass das **IHM** gegenüber sehr respektlos ist, und das sehr schädlich für eine tiefe Beziehung zu **GOTT** ist. Und, auf der anderen Seite, wenn du ehedbrichst, fremdgehst, oder ähnliches, dann ist das sehr respektlos gegenüber deinem Mitmenschen. Es ist ja auch gleichzeitig ein Vertrauensbruch. Wenn du bspw. verheiratet bist, und dann mit einer beziehungsfernen Person intim wirst, woher will dein Ehepartner wissen, dass du das nie wieder tun wirst? Oder anders herum: Wie würdest du dich fühlen? Würdest du das wollen? *Anmerkung: Hier geht es nicht um das Thema "lockere/offene Beziehung". Ich möchte das ganze nicht unnötig verkomplizieren.*

- **Das 3. und 8. Angebot:**

Die Verbindung in der Versuchung **GOTTES**, und im Diebstahl besteht darin, dass man auf der einen Seite, im symbolischen Sinne, einen Teil von **GOTTES** Allmacht "stehlen" will. Ich dir ein Extrembeispiel zeigen: Angenommen, du springst aus dem Fenster, und sagst dir sowas wie: "Wenn es **GOTT** gibt, wird **ER** mich auffangen.". Damit würdest du also einen Teil **SEINER** Allmacht "stehlen" (wollen). Und auf der anderen Seite, gegenüber deinem Mitmenschen, ist es ja klar, dass gemeint ist, dass du deinem Mitmenschen nichts unberechtigt entwendest, also

richtiger Diebstahl, oder auch Dienstleistungen unberechtigt in Anspruch nimmst: "Dienstleistungs-Diebstahl", was man üblicherweise mit "Betrug" bezeichnet.

- **Das 4. und 9. Angebot:**

Hier ist die Parallele, dass es gewisse Dinge gibt, die heilig sind, und von daher auch ehrenhaft behandelt werden sollen. Auf der einen Seite ist das der Sabbat, also der **siebte** Tag, da **GOTT** nach der Schöpfung am **siebten** Tag geruht hat. Daher kommt das ja auch in unserer Gesellschaft, dass der Sonntag, der **siebte** Tag der Woche, in den meisten Branchen ein arbeitsfreier Tag ist. Auf der anderen Seite wiederum gilt auch hier, dass das, was du mitteilst, heilig bzw. ehrenhaft sein soll. Deswegen sollst du die Wahrheit sprechen, und gerecht gegenüber deinem Nächsten sein. Gleichzeitig, und darauf bin ich im "Neunten Angebot" bereits eingegangen, kann ja das "schwören" auch mit dem englischen "(to) swear" zusammenhängen. Und Beschwören, Fluchen, oder Verfluchen sind alles andere als ehrenhaft und heilig.

- **Das 5. und 10. Angebot:**

Hier ist die Verbindung, meiner Meinung nach, mehr als offensichtlich. Deine *biologischen* Eltern haben dir das Leben geschenkt, und in der Regel haben sie dich auch großgezogen und ernährt. Freilich kann es auch sein, dass du beispielsweise Adoptiveltern hast, oder es ganz andere Umstände bei dir gibt. Aber zweifelsohne wurdest du von zwei Menschen gezeugt und geboren. Und diese beiden haben dir dein Leben, deinen Körper geschenkt. Und selbst wenn, angenommen du würdest im Extremfall wirklich deine leiblichen Eltern nicht kennen, hast du einen Körper. Und du hast nur dieses eine irdische Leben. Von daher ist es wichtig, dass du auch dir selbst gut tust. Und auch, wenn die Rede vom Körper ist, sind auch deine Gedanken, und deine Psyche gemeint, dein Charakter und deine Prägungen, die sich in deinem Gehirn befinden, was effektiv wiederum ein Teil deines Körpers ist. Achte stets auf das, was von außen kommt, sowohl die körperliche, als auch die geistige und geistliche Nahrung. Es ist weniger wichtig, wie lange du lebst, sondern dass es dir, in der Zeit, in der du am Leben bist, auch so gut wie möglich geht.

4 Gebete

Ich möchte dir in diesem Kapitel ein paar schöne Gebete anbieten, oft in der Form "Ich spreche zu **GOTT**".

4.1 Das **VATER**-Unser

Wie auch bspw. bei den 10 Geboten lehne ich das **VATER**-Unser, so wie es in der Bibel steht, auf keinen Fall ab. Auch hier möchte ich dir eine persönlichere Form zeigen, die auch weniger gebietend ist. Ich finde nämlich, dass dort zu viele Imperativformen enthalten sind. Anstatt "geheiligt werde **DEIN** Name" zu beten, ist es besser zu sagen "geheiligt ist **DEIN** Name", denn **GOTTES** Name **ist** heilig. Oder anstelle von "**DEIN** Wille geschehe", besser "**DEIN** Wille geschieht.", da **GOTT** existiert, und meiner Meinung nach, im Zweifel genau das geschieht, was er will, auch wenn wir es vielleicht nicht immer gleich erkennen, und schon gar nicht immer gleich verstehen.

4.1.1 Wenn du alleine betest

Mein **VATER**,
(der) **DU** bist im Himmel.
Geheiligt ist **DEIN** Name.
DEIN Reich kommt.
DEIN Wille geschieht,
wie im Himmel, so auf Erden.
Mein täglich' Brot gibst **DU** mir heute.
Bitte, vergib mir meine Schuld,
und auch ich vergebe meinen Schuldigern.
DU führst mich nicht in Versuchung,
sondern erlöst mich von dem Bösen.
Denn **DEIN** ist das Reich,
und die Kraft,
und die Herrlichkeit,
in Ewigkeit.
Amen.

4.1.2 Wenn ihr in der Gruppe betet

Unser **VATER**,
(der) **DU** bist im Himmel.
Geheiligt ist **DEIN** Name.
DEIN Reich kommt.
DEIN Wille geschieht,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser täglich' Brot gibst **DU** uns heute.
Bitte, vergib uns unsere Schuld,
und auch wir vergeben unseren Schuldigern.
DU führst uns nicht in Versuchung,
sondern erlöst uns von dem Bösen.
Denn **DEIN** ist das Reich,

und die Kraft,
und die Herrlichkeit,
in Ewigkeit.
Amen.

5 Mein Leben mit GOTT

Hierbei handelt es sich um eine Art Tagebuch, wie ich meine Reise mit und zu **GOTT** erlebe, und was ich sonst noch dabei lernen darf.

5.1 Mittwoch, der 27. September 2023

Ich bin seit etwa Mitte 2023 auf einer Art Reise, bei der ich mich entschieden habe, **GOTT** und **JESUS** in mein Leben zu lassen. Ich habe selbst noch viele Fehler, und obgleich der von **GOTT** gegebenen (*An-*)Gebote, sündige ich noch viel zu oft. Wie im Vorwort erwähnt, bin ich weit davon entfernt, so etwas wie der "perfekte Christ" zu sein. Viele der alltäglichen Gewohnheiten, Prägungen und sonstiges haben so eine starke Sogwirkung, dass ich auch nicht immer an **GOTT** denke, nicht so oft bete, oder in der Bibel lese, wie ich gerne würde. Und wenn ich dann "wieder" an **GOTT** denke, habe ich oft ein schlechtes Gewissen, weil ich **IHN** dann gefühlt "vergessen" habe. Also kurzum: Ich darf noch sehr, sehr, sehr, ..., sehr viel lernen!

5.2 Freitag, der 29. September 2023

Heute habe ich mir ein Video angesehen, das mir sehr zu denken gegeben hat. Ich weiß nicht, ob es sich dabei um Gotteslästerung handelt. Trotzdem will ich mit dir teilen, was ich darin gesehen habe. Es war im Prinzip ein kurzer Trickfilm, in dem eine Muslimin, ein Atheist und ein Christ in den Himmel gekommen sind. Da man hier nicht wirklich **GOTT** selbst gesehen hat, sondern lediglich eine Karikatur, werde ich hier die normale Großschreibung verwenden. Es ging also darum, von welchen Aussagen sich Gott beleidigt fühlt. Und im Endeffekt hat er dem Atheisten seinen Frieden geschenkt, und ihn tatsächlich in den Himmel geschickt, weil dieser ja nie an Gott geglaubt hat, und ihm weder das eine, noch das andere nachgesagt hat. Und von der Muslimin und vom Christen war er enttäuscht, weil sie im Prinzip in so "böse" dargestellt haben, als ob er alle Menschen, die sündigen und nicht an ihn glauben, einfach in die Hölle werfen würde. Das hat ihn sehr verletzt, weil er sich effektiv wie ein grausames Monster gefühlt hat. Das ist sozusagen die Kurzversion. Und das hat mir zu denken gegeben. Ich kann natürlich nur spekulieren. Aber vielleicht ist es ja so, dass uns **GOTT** nirgendwo "hinschickt". Wenn wir uns für **IHN** entscheiden, so lädt **ER** uns auch nach dem Tode zu **SICH** in den Himmel ein. Und wenn wir uns beispielsweise für den Teufel entscheiden, dann kann es schon sein, dass wir in die Hölle kommen. Aber nicht weil uns **GOTT** dort hinschickt, sondern weil der Teufel uns mitnimmt. Wie gesagt ... ich weiß es nicht. Das Video hat mich nur zum Nachdenken gebracht. Denn es ist sicher oft so, dass man vielleicht über **GOTT** dieses und jenes sagt, aber es effektiv nicht weiß, was die Wahrheit ist. Aber man kann ja zumindest erstmal nachdenken, wenn man über **GOTT** etwas sagt, ob man selber wollen würde, dass jemand anderes Ähnliches über einen sagt. Falls du dir über das Video selbst ein Urteil bilden möchtest, hier der Link: <https://www.youtube.com/watch?v=ttevamkS6gw>.

5.3 Dienstag, der 3. Oktober 2023

Am vergangenen Wochenende, bis einschließlich gestern, war ich mit meiner Frau und meinen Eltern in Hamburg. Aus irgendeinem Grund ging es mir ab Sonntag im Laufe des Tages nicht so gut. Ich war u.a. übermüdet und gequält von Kopfschmerzen. Und ich vermute, auch mein Bewegungsmangel hat sich hier stark gezeigt, da ich jede Treppe als

Qual empfunden habe. Wenigstens konnte ich morgens in meiner Bibel-App lesen, was auch schonmal viel Wert war. Zwischendrin kam mir ein Verdacht, woher möglicherweise meine Kopfschmerzen kamen. Ich kann es aber nicht beweisen, es bleibt also bei einer Vermutung. Jedenfalls, da ich ja diesmal den Sabbat durchziehen wollte, habe ich sowohl u.a. auf Kaffee und potenziell zuckerhaltiges verzichtet. Meine Frau meinte zwar öfters, ich sollte einen Kaffee trinken, aber auf die Versuchung wollte ich gar nicht erst eingehen. Und ich habe ja 'mal gehört, dass Zucker auch süchtig machen kann. Und deswegen gehört dies auch zu den Dingen, auf die ich am Sabbat verzichten will. Ich habe aber auch gehört, dass bei manchen Süchten, z.B. bei Zucker, Kopfschmerzen eine Entzugerscheinung sein kann. Und wenn das stimmt, dann sündige ich außerhalb des Sabbats ganz schön viel, was das betrifft. Siehe auch: "Das Zehnte Angebot".