

Mein Vortragsthema sind heute die 10 Goldenen Regeln.

Es werden sicher viele schon von diesen Regeln gehört haben, denn diesen Begriff gibt es außer in der Ethik noch für viele Bereiche. So gibt es zB. die 10 goldenen Regeln für gesundes Sporttreiben. Und auch die 10 goldenen Regeln der Eingewöhnung im Kindergarten, sowie für das **Verhalten von Wassersportlern in der Natur**. Es gibt sie für Ernährung, für Fußball, für Aktienanlagen, für Kinder im Straßenverkehr, für Zeitmanagement und vieles mehr.

Vor allem gibt es sie in allen Weltreligionen und auch in unserem Odd Fellow Orden wollen wir nach den 10 Goldenen Regeln leben und handeln.

Als **Goldene Regel** (lateinisch regula aurea; englisch golden rule) bezeichnet man einen alten und verbreiteten Grundsatz der praktischen **Ethik**, der auf der Reziprozität, also der Gegenseitigkeit im sozialen Austausch menschlichen Handelns beruht. Sie ist eine ethische Grundregel, die bereits in der griechischen Philosophie zu finden war.

Wir kennen **die Goldene Regel** so: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ Oder auch „Behandle andere so, wie du selbst von ihnen behandelt werden willst.“ Es gibt auch den Satz: Das, was ich selbst nicht leiden kann, tu ich auch keinem andern an.

Das bedeutet: Behandle alle anderen Menschen so, wie du gerne behandelt werden willst.

Diese Regel mag einfach erscheinen, aber sie ist in der Reichweite ihrer Auswirkungen keineswegs zu unterschätzen. Denn sie setzt wirklich positive Energien in uns selbst und unseren Mitmenschen frei. Sie spricht unser Potenzial an Stärke und Güte an und fordert uns heraus, über uns selbst mit unseren kleinlichen selbstbezogenen Interessen hinauszuwachsen.. Kurzum, die Goldene Regel ist auf Dauer ein Sprungbrett zu persönlichem Wachstum, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.

Indem wir die Goldene Regel zum Leitfaden für unser Handeln machen, entwickeln wir gleichzeitig bestimmte Eigenschaften: Einfühlung in die Bedürfnisse und Gefühle anderer Menschen wie in die eigenen, Respekt und Liebe für andere wie für sich selbst, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein und moralische Standhaftigkeit. Dazu Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit, sowie die Bereitschaft, bei allen Unternehmungen sein Bestes zu geben. Und je stärker wir diese Eigenschaften entfalten, desto befriedigender und erfüllender werden die Beziehungen zu unseren Mitmenschen – ob es sich um den Partner, die Familie, die Logenschwestern, die Vorgesetzten, Kollegen oder um

Geschäftskunden handelt. Wärme und Menschlichkeit tun einfach allen gut.

Wie schon erwähnt taucht **Die Goldene Regel** in den großen **Religionen** auf. So heißt es im **HINDUISMUS**: *Man sollte sich gegenüber anderen nicht in einer Weise benehmen, die für einen selbst unangenehm ist. Das ist das Wesen der Moral.*

Im **BUDDHISMUS**: *Ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, soll es auch nicht für ihn sein; und ein Zustand, der nicht angenehm oder erfreulich für mich ist, wie kann ich ihn einem anderen zumuten?*

Das **JUDENTUM** sagt: *Tue nicht anderen, was du nicht willst, dass sie dir tun.*

Und im **ISLAM** : *Keiner von euch ist ein Gläubiger, solange er nicht seinem Bruder wünscht, was er sich selber wünscht.*

Im **CHRISTENTUM** heißt es in der Bibel sowohl im Alten als auch im Neuen Testament: *‘Was du nicht willst, das man dir tue, das tue einem anderen auch nicht!’* und, *‘Und wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, das tut auch ihr ihnen!’*

Die Goldene Regel ist weder eine Prägung Jesu noch der Bibel Israels, sondern ein allgemeines, interkulturelles Prinzip der Moral, ein Stück Weltethos.

Die Goldene Regel ist keine der *10 Gebote*, an die sich laut Bibel sowohl gläubige Christen als auch Juden halten sollten. Die Zehn Gebote in der Heiligen Schrift erklären, was im Umgang miteinander richtig und falsch, was gut und was böse ist. Sie werden von Gläubigen nach wie vor als Orientierungshilfe und als christlicher Lebensgrundsatz angesehen. Nach ihnen wurde bereits gelebt und gehandelt, als es noch keine Gesetzbücher, Richter und Juristen gab.

Bei der Goldenen Regel handelt es sich eher um einen moralischen Grundsatz für das Leben in der Gemeinschaft und sie sollte unser Sozialverhalten prägen. Rücksichtnahme, Freundlichkeit, Höflichkeit, Empathie, Einfühlsamkeit, Menschlichkeit – sie alle sind in dieser Leitlinie inbegriffen.

Die Goldene Regel soll das Leben eines jeden Einzelnen und auch das Leben in einer Gemeinschaft erleichtern. Sie ist der Grundgedanke für die Nächstenliebe und steht für Christen über allen anderen Geboten. Diese Leitlinie ist das Kriterium für unser moralisches Handeln. Der Hauptgedanke hinter der goldenen Regel ist, dass man mit anderen so umgehen sollte, wie man es auch

selbst gerne hätte.

‘Verhalte dich deinen Mitmenschen gegenüber so, wie auch du behandelt werden willst‘

Jeder sollte die Interessen, Ein- und Vorstellungen anderer berücksichtigen und in seinem eigenen Handeln mit einbeziehen. Ganz unabhängig davon, ob man an Gott, die Bibel oder andere Schriften glaubt, hat die Goldene Regel eine wichtige Bedeutung für das Miteinander. Der Grundgedanke fordert Loyalität und Fairness gegenüber den Mitmenschen und die Achtung der Würde des anderen.

Auch im Umgang mit unserer Natur und mit Tieren macht es Sinn, diesen Leitgedanken anzuwenden. Für ein freundliches, friedliches, vor allem aber liebens- und lebenswertes Zusammenleben.

Die Regel verlangt einen Perspektivenwechsel und macht das Sich-Hineinversetzen in die Lage des Anderen zum Kriterium für moralisches Handeln. Das gilt auf jeden Fall als Schritt zu ethischer Eigenverantwortung mit der Kraft zur Selbstkorrektur.

Ich gebe nicht, um etwas zurückzubekommen, sondern weil ich weiß, was für mich gut ist, und weil ich will, dass es auch anderen gut geht.

Die Goldene Regel ist allgemein, aber nicht unkonkret. Sie verlangt nicht nur nach einer sensiblen und intelligenten Umsetzung, sondern ermöglicht sie auch in einem breiten Spektrum verantworteter Freiheit.

Wie kann die Goldene Regel in unserem persönlichen Erleben umgesetzt werden?

1. Begegnen Sie anderen mit Wärme. Jeder Mensch möchte geliebt und respektiert werden – Sie ebenso wie der Fremde oder ich. Wenn wir warmherzig und liebevoll auf andere zugehen, zeigen wir nicht nur, dass wir sie und ihre Bedürfnisse wahrnehmen, sondern wir tragen mit dieser Ermutigung und Stärkung zu ihrem Wohlbefinden bei. Wenn wir uns liebevoll für andere interessieren und an ihrem Leben teilnehmen, in guten wie in schlechten Zeiten, zeigen wir ihnen, dass wir sie schätzen und respektieren. Herzenswärme ist für den Aufbau tiefer Beziehungen unerlässlich.

2. Helfen Sie anderen. Jeder Mensch ist irgendwann einmal auf die Hilfe anderer angewiesen. Wenn wir anderen helfen, machen wir sinnvollen Gebrauch von unseren Fähigkeiten und Ressourcen. Selbst kleine Gesten können

für andere sehr viel bedeuten. Sie werden uns anders betrachten, und außerdem fühlen wir uns selbst dank der menschlichen Solidarität einfach besser.

3. Seien Sie freundlich zu anderen. Wenn Menschen zu uns freundlich sind, fühlen wir uns gut, und umgekehrt auch: Wir teilen auf diese Weise mit, dass wir den anderen so akzeptieren, wie er ist. Freundlichkeit trägt zum Wohlfühl aller bei. Freundlichkeit verbindet und bringt die Menschen einander näher.

4. Nehmen Sie Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer.

Jeder hat seine ganz besonderen, individuellen Bedürfnisse, und deshalb können Sie nicht davon ausgehen, dass alle dasselbe mögen wie Sie. Um der Goldenen Regel nachzukommen und die jeweiligen Bedürfnisse der Mitmenschen zu beachten, ist es notwendig, dass wir uns in sie hineinversetzen. Erst durch solche Einfühlung, durch unsere Empathie, können wir ihre Interessen erkennen und nachvollziehen – die wichtigste Voraussetzung für angemessenes Verhalten in allen Situationen.

5. Behandeln Sie andere Menschen mit Respekt.

Ein respektvoller Umgang bedeutet, höflich zu sein, andere aussprechen zu lassen, tolerant zu sein und die eigene Meinung nicht als unumstößlich darzustellen. In einer Gesellschaft ist es elementar, dass das Miteinander funktioniert und genau dort sollte sich jeder Einzelne angesprochen fühlen.

6. Verhalten Sie sich fair zu anderen.

Vorurteile, Diskriminierung und ungerechte Bevorzugung schaffen Spannungen und Hass. Das darf nicht geduldet werden, wenn wir eine harmonische Atmosphäre aufrechterhalten wollen. Fairness heißt, bei allen, mit denen wir in Kontakt stehen, die gleichen Maßstäbe und Regeln anzuwenden. Und: Glaubwürdig sind wir nur dann, wenn wir dieselben Maßstäbe an uns selbst anlegen. Scheinheiligkeit und Doppelmoral untergraben den Zusammenhalt in jeder Gruppe. Aber wenn wir uns fair und geradlinig verhalten, können die Menschen Vertrauen zu uns fassen und Respekt für uns empfinden.

7. Seien Sie aufrichtig im Umgang mit anderen.

Aufrichtig zu handeln bedeutet, ehrlich und zuverlässig zu sein. Indem wir die Wahrheit sagen (die ganze Wahrheit, und nicht bloß die halbe) und indem wir unsere Versprechen einhalten, ermöglichen wir es unseren Mitmenschen, sich bei uns sicher zu fühlen. Sie wissen, woran sie bei uns sind und dass sie sich auf uns verlassen können. Zur Aufrichtigkeit gehört auch Konsequenz. Wenn wir nicht durchgehend ehrlich sind, nicht durchgehend unser Wort halten, wird man uns als grundsätzlich nicht vertrauenswürdig ansehen.

8. Wirken Sie positiv im Leben anderer. Mit Optimismus haben wir es nicht nur selbst im Leben leichter, sondern wir ermutigen und motivieren mit unserer positiven Haltung und Weltanschauung auch unsere Umgebung. Optimisten räumen mit Begeisterung und positiver Energie Hindernisse aus dem Weg, statt bei jeder Herausforderung nur ein Problem zu sehen und zu resignieren.

9. Erkennen Sie die Leistung anderer an. Kaum etwas wirkt so stark motivierend wie Dank, Lob und Anerkennung für eine gute Leistung. Aufrichtiges Lob unterstützt und verstärkt das positive Verhalten anderer, es nährt die freundliche Beziehung und schafft eine angenehme Atmosphäre.

10. Vergeben Sie Ihren Mitmenschen. Vergebung ist vielleicht die größte Herausforderung, die die Goldene Regel mit sich bringt. Wie oft kommt es vor, dass wir uns von anderen schlecht oder ungerecht behandelt fühlen. Ob man uns mit Absicht oder schlicht aus Gedankenlosigkeit Ärger verursacht hat, ist weniger wichtig, als dass wir zwischen dem Menschen und seiner Tat unterscheiden: Mag die Tat noch so verwerflich sein, der Mensch ist aus Prinzip unserer Liebe würdig. Wenn wir an Wut, Groll oder Rachegehrnissen festhalten, um die Verletzung oder Demütigung heimzuzahlen, werden wir selbst nur bitter, überheblich und selbstgerecht. Zugegeben, Vergeben und Versöhnen können wirklich schwer sein. Aber ihre befreiende und ermächtigende Kraft erfüllt uns mit mehr Freude und Zufriedenheit, als wir je durch eine Racheaktion gewinnen könnten. Durch Vergebung öffnen wir uns wieder füreinander und können erneut in Beziehung zueinander treten.

Erscheint die Goldene Regel zunächst einfach, so zeigen diese zehn Grundsätze, dass es nicht immer leicht sein wird, sich daran zu halten. Vor allem nicht am Anfang, wenn wir unser Versagen feststellen und zu zweifeln beginnen. In der Tat bedarf es einer grundlegenden Arbeit am eigenen Bewusstsein, einer Aufhebung von Blindheit und Egoismus, um wahrhaftig im Einklang mit der Goldenen Regel zu leben. Wahre Menschlichkeit ist das Ziel! Ein hohes Ziel, und es wird nicht an einem Tag erreicht. Dafür haben wir aber ein ganzes Leben lang Tag für Tag Zeit und Gelegenheit.

Es gibt auch für den Odd Fellow Orden eine passende Aufstellung der 10 goldenen Regeln zur besseren Gemeinschaft. Diese hat eine Logenschwester aus Braunschweig, Margarete Brück, vor langem aufgeschrieben:

1. Denke stets daran, dass alle Beamten, die du selbst gewählt hast, an jedem Logenabend dringend auf dich warten. Sie arbeiten für dich sowie alle Schwestern und opfern viel Zeit für das Gedeihen unserer Loge. Der geringste Dank dafür ist eine regelmäßige Teilnahme an den Logensitzungen. Auch ein

einmaliges Fehlen bedeutet eine Unterbrechung unserer gemeinsamen Arbeit. Sei ein Freund und lass einen Freund nicht im Stich, erweise ihm stets deine Dankbarkeit für die Arbeit, die er leistet.

2. Habe stets Zeit für die Veranstaltungen deiner Loge. Wir sind doch eine große Familie und gerade die Feste verbinden so sehr. Deine Schwestern vom Festausschuss haben sich die erdenklichste Mühe gegeben, dir und allen Schwestern ein paar wunderschöne Stunden zu bereiten. Kannst du da fehlen?

3. Zu allen Logensitzungen gehe mit dem festen Vorsatz, den Alltag mit all seinem Ärger, seinen Sorgen und Kümernissen abzustreifen. Ich widme mich nur meinen Schwestern mit aller Freundschaft und mit steter Wahrhaftigkeit. In der Logensitzung ist Besinnung geboten, um alle Worte des Rituals richtig zu deuten und um diese Deutung in unser Leben und in unseren Alltag integrieren zu können.

4. Hast du ein Amt von deinen Schwestern erhalten, so zeige dich in jeder Situation des in dich gesetzten Vertrauens würdig. Sei allen Vorbild, aber erhebe dich nicht über andere. Übe dich in Pflichterfüllung und Pünktlichkeit. Gib dein Können und deine Kraft allen. Vermittelnd sollst du Zwistigkeiten im Keime ersticken. Mit Liebe zeigen allen den Weg zum Verständnis und zu einer wohltuenden Harmonie. Überzeuge alle, damit sie den richtigen Weg gehen, zu ihrer und unser aller Wohl. Empfange Vorschläge zur Verbesserung mit wachem Verstand und großmütigem Herzen. Bevor du ablehnst, bedenke alles gut und erkläre in Ruhe und Klarheit dann den Grund deiner Ablehnung.

5. Du sollst keinen Unterschied machen zwischen deinen Schwestern. Eine sei dir so lieb wie die andere. Alle deine Schwestern sollst du bei ihrer Eigenart belassen. Diese oder jene hat vielleicht manches an sich, was dir nicht behagt. Bedenke stets, dass auch du nur ein Mensch bist mit vielen Fehlern und Untugenden. Du glaubst nicht, wie glücklich du in unserem Kreis bist, wenn du ohne Vorurteile als Freund dem Freund begegnest. Seid weise und gerecht, das ist der Weg, den wir gehen wollen, um das Ziel zu erreichen, ein edler Mensch zu werden.

6. Du sollst nie im Zwiespalt mit dir selbst von einem Logenabend heimkehren. Wenn auch die Logensitzung oder die Nachloge nicht so war, wie du sie dir gewünscht hast. Vielleicht hat dich jemand gekränkt: verzeih oder sprich darüber, es war vielleicht nur ein Missverständnis, nicht so gemeint, wie du es aufgefasst hast. Bedenke, dass nur eine offene Aussprache eine richtige Klärung bringen kann. Wenn du so denkst und handelst, gehst du gelöst in den Alltag zurück, deine Seelenruhe hast du wieder. Was sehr wichtig ist: trage nie nach, das bekommt dir viel schlechter als dem Kontrahenten.

7. Wende dich nie leichtfertig vom Logenleben ab. Es kommt die Stunde, wo du diese so besondere Familie brauchst und sie sehr vermissen würdest. Bist du

enttäuscht, fühlst du dich unbefriedigt oder gar im Innern zerrissen, so habe Mut und tritt vor deine Schwestern und öffne dein Herz. Sag ihnen, was dir absolut nicht gefällt. Bedenke aber eines: übe nie Kritik nur um der Kritik willen. Bring Vorschläge zur Abhilfe oder Verbesserung zum Wohle der Gemeinschaft. Sei wahrhaftig im Denken und Tun, das fördert die gute Freundschaft in deiner Loge. Sei nicht kleinmütig, sei aber auch nicht besserwisserisch, nur um zu gelten. Dein Herz sei stets geöffnet, mit Liebe den Freund zu erfassen.

8. Unsere Beamten arbeiten für uns und unsere Loge. Meinst du Kritik üben zu müssen, tu es vorsichtig und liebevoll, verletze nicht und mache sie nicht mutlos. Sie brauchen ihre ganze Kraft, damit das Werk gedeihe. Sei ehrlich mit dir selbst und frage dich, ob du es besser machen kannst. Nimm auch einmal eine Aufgabe an, selbst wenn es dir schwerfällt. Andere haben vor dir für dich gearbeitet, entlaste du sie jetzt einmal. „*Denke nie, du kannst nicht; alles kann man, will's die Pflicht*“. Aller Anfang ist schwer, doch deine Schwestern sind auch deine Freunde, sie helfen dir. Du musst aber um Hilfe bitten. Bedenke auch, dass die Ausführung eines Amtes dir auch hilft, im Alltag selbstbewusster aufzutreten.

9. Du sollst dir stets und immer bewusst sein, dass du Mitglied einer Loge bist. Sei Vorbild allen Menschen, die dir begegnen. Sei Vorbild den jungen Schwestern, die zu uns kommen. Sei Vorbild für deine Familie und an deinem Arbeitsplatz. All dein Tun und Handeln sei mit dem Willen verbunden, der Menschheit zu dienen. Bring Frieden in deine Umgebung, um ihn in die Welt zu tragen. Sei gelassen, standhaft, mutig und ehrenhaft. Glaube an unsere Ziele, auch wenn sie dir unerreichbar erscheinen.

10. Die wichtigste Regel für eine gute Gemeinschaft aber ist: liebe deine Schwestern wie dich selbst. Dabei hilft dir der Glaube an unsere Symbole, die 3 Kettenglieder:

Die Freundschaft! Die Liebe! Die Wahrheit!

Und auch für diese Goldenen Regeln des Ordens gilt wiederholend:

Wahre Menschlichkeit ist das Ziel Ein hohes Ziel, und sie wird nicht an einem Tag erreicht. Dafür haben wir aber ein ganzes Leben lang Tag für Tag Zeit und Gelegenheit.

Machen wir schon heute das Beste daraus!

So sei es !