

Kontakt

Pastor-Schlichting-Straße 4
49439 Steinfeld

E-Mail für alle Büros:
pfarramt@st-johannes-baptist.de

Homepage der Pfarrei:
www.st-johannes-baptist.de

St. Johannes Baptist Steinfeld:

Tel.: 05492/92685-0
Fax: 05492/92685-25
Mo.: 08.30 Uhr - 12.30 Uhr
15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Di.-Fr.: 08.30 Uhr - 12.30 Uhr

St. Peter u. Paul Holdorf:

Tel.: 05494/225
Di.: 15.00 Uhr - 17.00 Uhr
Mi. u. Fr.: 08.30 Uhr - 12.30 Uhr

St. Bonaventura Mühlen:

Seelsorgliche Ansprechpartner sind die Franziskaner

St. Barbara Handorf-Langenberg:

Seelsorgliche Ansprechpartner:
Ursula Peters, Tel. 0171/2092372

In dringenden **seelsorglichen Notfällen** außerhalb der Öffnungszeiten des Pfarrbüros wenden Sie sich bitte zuerst an Pfr. Strickmann. Sollte dieser telefonisch nicht erreichbar sein, können Sie über die Pforte des Krankenhauses Damme Kontakt herstellen (05491-601).

Pfr. Bernd Strickmann

Tel. 05492/92685-13
Bernd.Strickmann@kkol.de

Pater Ansgar Koch OFM

Tel. 05492/982072 oder 0162/4798220
p.ansgar@st-johannes-baptist.de

Pater Joseph Niravathuparampil

Tel. 05494/979790 oder 0151/28600932
p.joseph@st-johannes-baptist.de

Pastoralreferentin Ursula Peters

Tel. 05492/92685-16 oder 0171/2092372
u.peters@st-johannes-baptist.de

Pastoralreferent Felix von Keitz

Tel. 05492/92685-11 oder 0170/9602654
f.vonkeitz@st-johannes-baptist.de

Pfarrer em. Helmut Middendorf

Tel. 0172/5100667
helmutmiddendorf@web.de

Rechnungsführerin Tanja Heidler

Tel. 05492/92685-14
tanja.heidler@kkol.de



St.
Johannes
Baptist

Johannes-Blick

Rückblick, Rundblick, Ausblick

**Katholische Pfarrei St. Johannes Baptist
Steinfeld – Holdorf – Mühlen – Handorf-Langenberg
15.02.26 – 21.02.26 Lesejahr A Nr. 6 0,40 €
6. Sonntag im Jahreskreis**

Bibeltexte an diesem Sonntag

Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe!

Geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder.

Bevor wir dem Herrn nahen, wollen wir uns allerdings im Selbstgericht prüfen, ob es in unserem Leben vielleicht etwas gibt, was nicht in seine Gegenwart passt.

Wenn etwas zwischen uns und unserem Bruder steht, dann wollen wir zuvor hingehen und uns versöhnen, bevor wir unsere Gaben zum Altar bringen.

Wie oft vernachlässigen wir das so nötige Selbstgericht! Wenn wir mit ungerichteten und unbereinigten Dingen in der Gegenwart des Herrn erscheinen, verunreinigen wir nicht nur den Herrn, sondern „essen und trinken uns auch selbst Gericht“ (1. Kor 11,28.29).

Darüber hinaus führt diese Haltung dazu, dass die christliche Gemeinschaft unter Brüdern gestört wird und manchmal sogar Streit zwischen Brüdern die Folge ist. Wie viel würde sich ändern, wenn wir wieder neu anfangen, unsere Beziehungen als Brüder in Ordnung zu bringen!

Wir müssen auch bedenken:

Wenn wir schlechte Gedanken und Empfindungen über einen Bruder oder eine Schwester zulassen, können wir nicht erwarten, dass Gott Dank oder Anbetung von uns annimmt. Auch von den Israeliten konnte er keine Gaben annehmen, wenn sie Böses in ihrem Leben duldeten.

Wir haben unsere Beziehungen in Ordnung zu bringen, bevor wir dem Herrn nahen können. Darum: Geh zuvor hin, versöhne dich mit deinem Bruder; und dann komm und bring deine Gabe dar!

Jesus sagt weiter: „Wer diese meine Worte hört und danach handelt, ist wie ein kluger Mann, der sein Haus auf dem Fels baute.“

Pater Joseph

Pfarrei St. Johannes Bapt. s. t. Decoll.

Verstorbene aus unserer Pfarrei

Bärbel Bokern, Steinfeld, 84 Jahre

Tauffeier

Am **Sonntag, 15.02.** wird in Steinfeld das Kind Max Zoglöwek in die Gemeinschaft unserer Kirche aufgenommen.

Am **Samstag, 21.02.** werden in Handorf-Langenberg die Kinder Jannis Weier und Paulina Siemer in die Gemeinschaft der Kirche aufgenommen.

Wir gratulieren den Eltern, Paten und Angehörigen ganz herzlich. Den Täuflingen wünschen wir Gottes Segen auf ihren weiteren Lebenswegen.

Valentinstag - „Dich schickt der Himmel“

Zum Valentinstag feiern wir mit euch die Liebe! In besonderem Licht, mit guter Musik und einem persönlichen Segen für frisch und nicht mehr ganz so frisch Verliebte, beste Freunde und Singles.



Feiern Sie mit uns gemeinsam einen besonderen Gottesdienst zum Thema „Dich schickt der Himmel“; im Anschluss: Prosecco.

Am Sonntag, 15.02. um 18.00 Uhr in St. Johannes Bapt. Steinfeld.

Tauhope äten

Sie möchten in netter Runde zu Mittag essen, alte Bekannte treffen oder neue Kontakte knüpfen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Mittagstisch „Tauhope äten“ ein – ein Ort, an dem man sich willkommen fühlt, miteinander spricht und gemeinsam genießt.



In Holdorf jeden zweiten Mittwoch im Monat;
am Mittwoch, 11.03. (von 12.00 Uhr bis 13.30 Uhr)
im Pfarrheim Holdorf (Anmeldung bis Montag, 09.03.)

In Steinfeld jeden zweiten Donnerstag im Monat;
am Donnerstag, 12.03. (von 11.45 Uhr bis 13.30 Uhr)
im Alten Pastorat (Anmeldung bis Dienstag, 10.03.)

In Mühlen jeden 4. Donnerstag im Monat;
am Donnerstag, 26.02. (von 11.45 Uhr bis 13.30 Uhr)
im MKH, Poststr. 9 (Anmeldung bis Montag, 23.02.)

Bitte melden Sie sich vorab telefonisch im Pfarrbüro an:
05492 / 92685-0

Sie möchten sich einbringen?

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung! Melden Sie sich gern bei: Ruth Trenkamp, Tel. 0151/11561275 Ulla Peters, Tel. 0171/2092372 oder 05492 9268516

Aschermittwoch der Frauen am 18.02.

...der besondere Einstieg in die Fastenzeit für Frauen ... Nehmen Sie sich Zeit, um den Einstieg in die Fastenzeit bewusst zu gestalten.

...mit Texten, Musik, Austausch und Gottesdienst...

Für alle Frauen im Dekanat Damme am

Mittwoch, 18.02. in St. Barbara Handorf-Langenberg,
Beginn: **14.30 Uhr.**

Nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken schließt sich ein kreativer Gottesdienst an. Es wird ca. bis 16.30 Uhr dauern.

Kirchenausschuss

Die nächste Sitzung ist am Mittwoch, 18.02. um 19.00 Uhr im Pfarrhaus Steinfeld.

Besinnungstage auf Juist

„Mit einer Sehnsucht im Herzen“

Abstand vom Alltag, Zeiten der Besinnung und Ruhe... das gelingt auf einer Insel oft leichter.

Herzliche Einladung an alle, die sich etwas Gutes tun möchten mit Besinnung, Gesprächen, Gottesdienst, Sonne, Sand und Meer. Die autofreie Insel kann zu Fuß und mit dem Fahrrad erkundet werden.

Termin: Mittwoch, 10.06. – Sonntag, 14.06.

Ort: Pax-Gästehaus Juist

Leitung: Ursula Peters

Kosten: 390,00 pro Person. Für Unterkunft mit Vollpension in Einzelzimmer, Hin- und Rückfahrt, Überfahrt ab und bis Norddeich, Kurtaxe)

Anzahlung: 150 Euro bis zum 23.03.

Anmeldung: Im Pfarrbüro: 05492 92685 – 0, E-Mail: pfarramt@st-johannes-baptist.de

Konto: DE 77 2805 0100 0071 2182 00, Katholische Kirchengemeinde St. Johannes Baptist, Verwendungszweck: Juist

Vortreffen ist am 06.05., 19.00 Uhr im Alten Pastorat Steinfeld

Neues aus dem Pastoralen Raum Damme



Augenblicke 2026- Kurzfilme im Kino

Das bewährte Kurzfilm-Programm der Katholischen Kirche geht auch 2026 wieder mit einer attraktiven Zusammenstellung an den Start.

Die „Augenblicke“-Tournee findet von Januar bis Ende April in zahlreichen Kinos in Deutschland und Österreich statt.

Das Katholische Filmwerk hat in Zusammenarbeit mit den diözesanen Medienstellen erneut zehn Kurzfilm-Highlights aus den letzten Jahren ausgewählt, die vielfach preisgekrönt sind.

Die Katholische Kirche im Pastoralen Raum Damme lädt am Donnerstag, 19.02. um 19.30 Uhr ins Kino nach Lohne ein.

Das Themenspektrum reicht von Liebesgeschichten und Berlin-Satire bis zu Jugoslawienkrieg und Antisemitismus. Stephan Trillmich aus Vechta, Mitglied der Auswahlkommission, wird Sie in Lohne kurz in das Programm einführen. Tickets können sofort online unter www.capitol-lohne.de gebucht werden. Oder sind an der Abendkasse erhältlich.

Bibel-Leseprojekt in der Fastenzeit

Thema: Wann wird es endlich Morgen? Nachtgeschichten aus der Bibel

Die Nacht ist in der Bibel mehr als Dunkelheit und Angst. Sie ist Raum für Fragen, für Warten, für Umbrüche- und oft der Ort, an dem Wandlung möglich wird.

In der Fastenzeit werden an drei Abenden ausgewählte biblische Nachtgeschichten aus dem Alten und Neuen Testament betrachtet:

Montag, 02.03.

Mittwoch, 11.03.

Dienstag, 17.03.

Jeweils 19- ca. 20.15 Uhr im Klostercafé der Burg Dinklage

Die Texte erzählen von existentiellen Erfahrungen, von Zweifel und Hoffnung, von Verunsicherung und neuem Anfang.

Grundlage der Abende ist die Lectio Divina, eine alte geistliche Form des Bibellesens.

In mehreren Schritten- Lesen, Nachsinnen, Beten und Verweilen, entsteht Raum, in dem das biblische Wort mit dem eigenen Leben in Beziehung treten kann.

Die drei Abende bauen nicht aufeinander auf und können auch einzeln besucht werden.

Zeiten der Stille wechseln sich ab mit kurzen Impulsen und der Möglichkeit zum Austausch.

Herzliche Einladung zum Innehalten, zum Hören und zur Frage: Wann wird es endlich Morgen?

Weitere Informationen und Anmeldung ab sofort und bis zum 24.02. bei Pastoralreferentin Christine Gerdes, St. Catharina, Dinklage: christine.gerdes@kkol.de

Sonntagscafé für Trauernde

Der Hospizverein Damme e. V. lädt am **Sonntag, 15.02.** ein, in der Gartenstraße 4 in Damme um 15.00 Uhr das Sonntagscafé für Trauernde zu besuchen. Hier können Sie weinen, lachen, klönen, schweigen, alles, was Ihnen in Ihrer Trauer gut tut und Ihnen hilft, den schmerzlichen Verlust zu begreifen und zu bewältigen. Infos: Telefon: 05491-9054756 bzw. Handy: 0171-4060507.

Kollekte

15.02.: für die Aufgaben der Kirchengemeinde
22.02.: für Caritas-, Kinder- u. Jugendhilfe im Offizialatsbezirk

Kollektenergebnis

24./25.01.: 320,79€ (Aufgaben der Kirchengemeinde)
31.01./01.02.: 315,18€ (Aufgaben der Kirchengemeinde)

Neues aus St. Johannes Bapt. Steinfeld

Geburtstage

16.02.: Kurt Harpenau, Harpendorfer Weg	90 J.
16.02.: Hermann Themann, Große Str.	94 J.
19.02.: Elisabeth Neu, Finkenweg	89 J.

Gottesdienste am Aschermittwoch

Am **Aschermittwoch, 18.02.** ist um 08.30 Uhr Aschekreuzfeier der Don-Bosco-Schule und um 10.00 Uhr ökum. Gottesdienst der Grundschule mit Austeilung des Aschekreuzes.

Katholische Frauengemeinschaft Steinfeld

Die Kfd Steinfeld lädt alle interessierten Frauen am **Dienstag, den 24.2. um 19 Uhr** zu einem gemütlichen Abend ein. Der „Puppenrocker“ Matthias Hüninghake wird zu Gast sein.

Als Bauchredner wird er mit seinen Handpuppen für einen lustigen und spaßigen Abend sorgen. Der Kostenbeitrag incl. Getränke und Knabbersachen beträgt 10€. Der Betrag ist vor Ort zu entrichten. Die Veranstaltung findet im Alten Pastorat statt. Auch Nichtmitglieder sind herzlich eingeladen.

Anmeldungen bitte bis zum 20.2. bei Edeltraut Roggenkamp 05492-2454.

Seniorengemeinschaft Steinfeld

Am **Sonntag, 01.03.** fahren wir zum **Theater nach Mühlén**. Die Abfahrt vom Marktplatz in Steinfeld erfolgt um 14.10 Uhr. Der Eintritt incl. Kaffeetafel beträgt 10 €. Das plattdeutsche Theaterstück lautet:“ Krüüzfohrt in Schwienestall“

Anmeldungen werden bis zum 23.02. bei Gisela Schlarmann 05492-2199 und Edeltraut Roggenkamp 05492-2454 erbeten.

Bücherei Steinfeld

(im Alten Pastorat)

Öffnungszeiten:

sonntags	von 10.00 - 12.00 Uhr
dienstags	von 19.00 - 20.00 Uhr
donnerstags	von 15.30 - 17.00 Uhr

Neues aus St. Peter und Paul Holdorf

Totengedenken

Jahresseelenamt

Sonntag, 15.02., 11.00 Uhr:

für den verst. Herrn Werner Westermann

Geburtstage

16.02.: Hedwig Diekhaus, Mühlenbachstr.	96 J.
19.02.: Anna Krogmann, Osterort	85 J.
19.02.: Heinrich Ripke, Steinfelder Str.	88 J.
20.02.: Hermann Höge, Neuenkirchener Str.	96 J.
20.02.: Karin Witte, Erlengrund	82 J.

Kolpingsfamilie Holdorf

Generalversammlung - 20.02.2026

Am **Freitag, 20.02.** findet die diesjährige Generalversammlung der Kolpingsfamilie Holdorf im Vereinslokal „Hotel zur Post“, Holdorf statt. Beginn ist um 18.30 Uhr. Anschließend findet das traditionelle Kohlessen statt. Anmeldungen bei Manfred Pohlmann (Tel. 1884) oder direkt bei „Schauss“ (Tel.234) bis spätestens zum 18.02.

Frauengemeinschaft

Am **Donnerstag, 26.02.** startet der **Wintergang mit Kohlessen** um 17.00 Uhr beim Pfarrheim. Wer den Gang nicht mitmachen möchte, kann gerne um 18.30 Uhr bei der Bauernschänke dazukommen. Kosten: 25€ für Mitglieder, 27€ für Nichtmitglieder (ohne Getränke bei Bocklage). Anmeldung durch Überweisung des Betrages auf das Konto der Frauengemeinschaft (DE50 2806 1679 3600 5266 14), bitte als Verwendungszweck „Wintergang“ und den Namen angeben.

Alleinstehende Frauen

Die Alleinstehenden Frauen treffen sich am **Sonntag, 15.02.** um 09.00 Uhr zum Frühstück direkt bei Bocklage in Ihorst. Um Abmeldung wird gebeten bei Christa, Tel. 9806747 oder Elfriede, Tel. 512.

Kleiderkammer

Die Öffnungszeiten der Kleiderkammer ändern sich:
am **Donnerstag sind die Zeiten von 14.30 – 17.00 Uhr**

- Bitte geben sie nur gut erhaltene, saubere und saisonale Kleidung ab.
- Die Kleidung bitte nur noch in Kartons oder Wäschekörbe abgeben, keine großen Müllsäcke mehr!!!!

- Wer hat Lust in dem Kleiderkammerteam mitzuarbeiten. Infos und Fragen gerne an U. Peters, Tel. 0171 2092 372

Bücherei Holdorf

Öffnungszeiten:

dienstags	von 18.00 - 19.00 Uhr
mittwochs	von 16.00 - 17.30 Uhr
sonntags	von 10.30 - 12.00 Uhr

Neues aus St. Bonaventura Mühlen

Kollekte:

Samstag, 21.02., 17.30 Uhr:

Josef Horstmann - Alfred Pundsack

Geburtstage

16.02.: Hans-Joachim Themann, J.-H.-Rabe-Str. **82 J.**

17.02.: Bernhard Osterhus, Am Schulplatz **85 J.**

Messdieneraufnahme

Die Pfarrei und die Messdienergemeinschaft Mühlen freuen sich, am **Samstag, 14.02.** um **17.30 Uhr** fünf neue Messdiener/innen in den Altardienst aufnehmen zu können. Allen aktiven Messdiener/Innen danken wir für ihren treuen Dienst in der Kirche.

Aschermittwoch

Am **Aschermittwoch, 18.02.** ist um 09.00 Uhr ein Wortgottesdienst der Grundschule mit Aschekreuzerteilung

Kolpingsfamilie

Am **Sonntag, 22.02.** findet um 15.00 Uhr ein Spiele- nachmittag in der Sporthalle statt.

Theatergruppe der Kolpingsfamilie

Die Theatergruppe der Kolpingsfamilie Mühlen sagt aufgrund eines Trauerfalls alle Aufführungen des Stückes "Krüüzfoht in Schwienestall" ab und bittet dafür um Verständnis.

Bereits erworbene Tickets können am Sa. 21.02.2026 So. 22.02.2026 - Sa. 28.02.2026 u. So. 01.03.2026 jeweils in der Zeit von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Maximilian-Kolbe-Haus in Mühlen zurückgegeben werden. Danach verlieren die Karten ihre Gültigkeit.

Sollte kein passender Termin dabei sein, bittet die Theatergruppe um Rücksprache mit den Theatermitgliedern. Der Erlös aus dem Kartenverkauf kommt einem karitativen Zweck zu Gute.

Bücherei Mühlen

Öffnungszeiten:

sonntags	von 10.00 - 11.30 Uhr
dienstags	von 17.00 - 18.00 Uhr

Neues aus St. Barbara Handorf-Langenberg

Seniorengemeinschaft

Die Seniorengemeinschaft trifft sich am **Dienstag, 17.02.** um **15.00 Uhr** zum Gottesdienst in St. Barbara. Im Anschluss sind alle zur Kaffeetafel ins Barbaraheim geladen.

Frauengemeinschaft

Die Jahreshauptversammlung mit Cocktailabend beginnt am **Freitag, 20.02.** um **18.30 Uhr** im Barbaraheim. Anmeldungen bitte in die Liste im Turn der Kirche eintragen.

*Gott, wir merken,
 wie oft wir Menschen anders behandeln,
 als wir selbst behandelt werden möchten.
 Wir urteilen schnell, sehen zuerst uns selbst
 und vergessen dabei den anderen.
 Schenke uns Einsicht,
 dass wir unser eigenes Verhalten erkennen
 und den Mut haben, es zu ändern.
 Schenke uns Weitsicht, damit wir weiter schauen
 als bis zu unserem Vorteil.
 Bewahre uns vor egoistischem Handeln
 und öffne unsere Herzen für Respekt, Geduld und echte
 Liebe.
 Lehre uns, so zu leben,
 wie wir es uns selbst wünschen würden.*
 Amen

Michelle Engel, „Frengels“, Instagram: diokirche_krefeld, In: Pfarrbriefservice.de

Messintentionen

Intentionen für alle Kirchengemeinden

Sonntag, 15. Februar 2026

Aloys Auf'm Orde u. Josepha Auf'm Orde u. Schw. M. Friedolinde; Benno Blomendahl; Ehel. Maria u. Josef Meyer, Töchter Roswitha u. Maria, Schwiegersöhne Ulrich, Detlef u. Ignatz; Ehel. Gerda & Heinrich Schulte, Marlies Looschen u.L.u.V.d.F. Schulte und Havermann; Josef Bornhorn; Ehel. Marianne u. Josef von Lehmden; L.u.V.d.F. Ansmann-Plagge-Giere; Werner Westermann u. Tochter Bettina Lindemann; L.u.V.d.F. Gerberding ; L.u.V.d.F. Echtermann-Schute-Rehbein; L.u.V.d.F. kl. Klausing, Lehmden; Heinz Haskamp

Dienstag, 17. Februar 2026

JM Josef Kolbeck, Ondrup; Clemens Fischer; Elisabeth Siebe u. Lu.V.d.F. Siebe-Hammor

Mittwoch, 18. Februar 2026

L.u.V.d.F. Völkerding-Hardenberg; Berta Jakobi; L.u.V.d.F. Echtermann-Rehbein-Schute; JM Claus-Dieter Middendorf; Burchard Willenborg u. L.u.V.d.F. Willenborg

Donnerstag, 19. Februar 2026

Sebastian Niehaus u. Maria Tauke; Ehel. Hubert u. Wilma Kröger; Ehel. Heinz u. Anna von Handorf; L.u.V.d.F. Scheper; Irmgard Harpenau u. V.d.F. Krapp-Harpenau; Ehel. Otto u. Margarethe Luhr

Freitag, 20. Februar 2026

JM Franz Kröger

Samstag, 21. Februar 2026

Ehel. Julius u. Lissy Bavendiek u. Sohn Siegfried; Josefa Lüking (v.d. Nachbarn); Hedwig Westendorf (JM) u. L.u.V.d.F. Westendorf; um Gesundheit und Zufriedenheit (E); L.u.V.d.F. Seelhorst; Maria Schraad, Harpendorf; Benno Meyer u.L.u.V.d.F. Meyer-Berkemeyer

Datum	Steinfeld St. Johannes Baptist	Holdorf St. Peter u. Paul	Mühlen St. Bonaventura	Handorf- Langenberg St. Barbara
Sonntag, 15.02.26	10.30 Uhr Hl. Messe (Pater Ansgar) Tauffeier 18.00 Uhr Valentinstagsgottesdienst	11.00 Uhr Hl. Messe (Pater Joseph)		09.00 Uhr Hl. Messe (Pfr. Strickmann)
Montag, 16.02.26		19.00 Uhr Hl. Messe (Klosterkapelle)		
Dienstag, 17.02.26			08.00 Uhr Hl. Messe	15.00 Uhr Seniorenmesse
Aschermitt- woch, 18.02.26	08.30 Uhr Ökum. Gottesdienst der Don-Bosco-Schule 10.00 Uhr Ökum. Gottesdienst der Grundschule	08.30 Uhr Gottesdienst der Oberschule 10.15 Uhr Gottesdienst der Grundschule	09.00 Uhr Wortgottesdienst der Grundschule	10.00 Uhr Gottesdienst der Grundschule 14.30 Uhr Aschermittwoch der Frauen 19.00 Uhr Hl. Messe
Donnerstag, 19.02.26	08.00 Uhr Hl. Messe			
Freitag, 20.02.26		08.30 Uhr Hl. Messe		
Samstag, 21.02.26		19.00 Uhr Vorabendmesse (Pater Joseph)	16.00 Uhr – 17.00 Uhr Beichtgelegenheit 17.30 Uhr Vorabendmesse (Pater Ansgar)	Tauffeier
Sonntag, 22.02.26	10.30 Uhr Hl. Messe (Pater Ansgar)	11.00 Uhr Hl. Messe (Pater Joseph)		09.00 Uhr Hl. Messe (Pfr. Strickmann)

6. Sonntag im Jahreskreis (Ev Mt 5, 20–22a.27–28.33–34a.37)

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Ich sage euch: Wenn eure Gerechtigkeit nicht weit größer ist als die der Schriftgelehrten und der Pharisäer, werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen. Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt worden ist: Du sollst nicht töten; wer aber jemanden tötet, soll dem Gericht verfallen sein. Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein. Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst nicht die Ehe brechen. Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau ansieht, um sie zu begehrn, hat in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen. Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt worden ist: Du sollst keinen Meineid schwören, und: Du sollst halten, was du dem Herrn geschworen hast. Ich aber sage euch: Schwört überhaupt nicht. Eure Rede sei: Ja ja, nein nein; was darüber hinausgeht, stammt vom Bösen.