

## Wort zur Woche

19.01.2019 von Pfrn. Susanne Michels

Weniger essen, mehr Bewegung, aufhören mit Rauchen, kürzertreten. Gute Vorsätze für ein neues Jahr gibt es viele. Die Fitnesscenter haben Hochkonjunktur zu Jahresbeginn, aber schnell schwindet ihre Kundschaft wieder.

Wie steht es um Ihre guten Vorsätze? Hatten Sie welche gefasst zum Jahreswechsel? Richten Sie sich noch nach Ihnen oder sind sie schon wieder erledigt?

Wie schnell hat der Alltag uns wieder! Wie schnell läuft alles wieder im alten Trott! Auf alten Gleisen läuft es sich wohl mit der geringeren Anstrengung. Der Mensch ist eben ein Gewohnheitstier!

Jedes Jahr um diese Zeit fällt mir ein, was ich von Ludwig Hasler gelernt habe, einem Schweizer Publizisten und Dozenten für Philosophie: Vorsätze, die uns disziplinieren, nehmen uns den Schwung und vielleicht auch die Lebensfreude. Wir brauchen Vorsätze, die uns verlocken! Mehr Zeit zum Aufatmen, mehr Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind, Briefe schreiben an alte Freunde, spazieren gehen, mehr lachen. Gute Idee, könnten Sie jetzt denken, nächstes Jahr versuche ich es dann mal so. Für dieses Jahr ist der Zug abgefahren.

Aber nein! Nicht nur einmal im Jahr, jeden Tag dürfen wir neu beginnen! In der Bibel habe ich einen schönen Satz gefunden: „Gottes Wohlwollen und Gottes Freundlichkeit sind nicht zu Ende, Gottes Mitfühlen hört nicht auf, es ist jeden Morgen neu“ (Klagelieder 3, 22-23). Wenn Gottes Freundlichkeit jeden Morgen neu ist, dann bekommen auch wir jeden Morgen eine neue Chance für mehr Freundlichkeit, mehr Freude, mehr Glücklichein. Jeder Tag ist eine neue Chance für gute Vorsätze, für Vorsätze, die uns verlocken.

Und wenn es schwierig ist, Vorsätze zu finden, deren Verlockung ein ganzes Jahr anhält, dann ist es doch umso besser, wenn ich jeden Morgen einen guten Vorsatz fasse, dessen Verlockung mich durch den Tag trägt: Heute werde ich den Menschen, die mir begegnen, freundlich zu lächeln und sehen, wie sie reagieren. Heute werde ich aufmerksam sein auf die wunderbaren Kleinigkeiten: eine Blüte, ein freundliches Wort. Heute werde ich einen Spaziergang machen. Heute werde ich eine Freundin anrufen, die ich lange nicht gesehen habe.

Gute Idee, könnten Sie jetzt denken, das probiere ich morgen mal. Besser, Sie probieren es schon heute! Lassen Sie sich verlocken!

**Einen Kommentar schreiben**