

03.01.2015 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Wildfang,

Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Gute Vorsätze und ein kleines Ritual dazu

Das Jahr ist noch frisch und neu. Ich will manches an mir ändern. Irgendwie hab ich mir das aber schon öfters vorgenommen. Nach einer Weile waren die guten Vorsätzen wie weg gepustet. Zweitausendfünfzehn soll's nun bei mir klappen. Und auch bei denen, die mir von ihren Vorsätzen fürs neue Jahr erzählt haben: Weniger Stress und mehr Familie. Weniger Bildschirm und mehr Bewegung. Mehr Freiraum für sich selbst. Gesunde Ernährung.

Woran hakt es? Ich hab gemerkt: Mir hilft es nicht, mich selbst anzutreiben. Schon in der Bibel steht: „Wollen habe ich wohl. Aber das Gute vollbringen, das kann ich nicht“* Ich hab die Erfahrung gemacht: Ich schaffe das Gute nicht alleine. Was mir hilft, ist mir klar zu machen: Ich bin bei Gott angenommen, so wie ich eben bin. Ohne Verrenkungen oder Verdrehungen. Gott schätzt mich, so wie ich bin. Hat mich schon längst so angenommen, da wo ich noch an mir arbeite und dran zu knabbern habe. Ich glaube: Ich bin ein Geschenk Gottes. So seh' ich mich jetzt mal probeweise. Ob ich beruflich alles schaffe oder auch mal was liegen lassen muss. Ich bin von Gott Geliebt. Wertgeschätzt. Das befreit mich vor dem Druck, perfekt oder immer besser sein zu müssen. Ich muss nichts. Ich kann. Ich darf.

Das gilt fürs Gesund leben. Das gelingt mir am besten, wenn ich auch meinen Körper als Geschenk Gottes sehe. Wenn das so ist, dann möchte ich auch besser mit ihm umgehen. Ich bin dankbar für das, was ich habe. Für das, was ich kann. Dazu gehören auch meine Grenzen. Wenn Gott die schon annimmt – dann kann ich das ja auch versuchen.

Ich nehme mir ein eigenes Ritual vor: Jeden Morgen eine halbe Stunde für mich. Klar, ich muss ein bisschen früher aus dem Bett. Aber dann kommt meine eigene Zeit. Zum Nachspüren. Zum Meditieren. Zum Beten. Es muss nichts dabei rauskommen. Ich muss dabei nichts machen,

vollbringen oder vorweisen können. Einfach ein kleines Geschenk: freie Zeit zum Tagesstart. Kann sogar noch im Bett sein. Ich liege einfach da und spüre dem Gefühl nach, wie Gott mich liebt. Was er mir schon alles geschenkt hat. Und wen. Wie viel kostbare Lebenszeit schon. Es tut gut, das einfach mal wahrzunehmen. Mich macht es dankbar für mein Leben, so wie es ist. Ein Geschenk Gottes, ganz frisch, zweitausendfünfzehn.