

30.12.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Gunnar Bach,

Katholischer Pastoralreferent, Pfarrei Sankt Peter Montabaur

Dankbar sein

Diesmal bereite ich mich vor. Das sage ich in diesen Tagen „zwischen den Jahren“ immer wieder zu mir selbst. Ich bin mir sicher, sie wird kommen, die berühmte Frage rund um den Jahreswechsel: Hast du Vorsätze? Und dann kommt dieses schlechte Gefühl in mir noch, das ich mit Vorsätzen grundsätzlich verbinde. Ich finde es nämlich wirklich schwer, sie umzusetzen. Klar, ich hatte schon oft Vorsätze, aber selten habe ich die länger als ein paar Tage oder Wochen eingehalten.

Einstellungen ändern statt Vorsätze vornehmen

Dieses Mal hab ich mir aber vorgenommen: Ich will mir weniger konkrete Ziele setzen, sondern etwas an meiner Einstellung ändern. Zum Beispiel will ich versuchen, dankbarer zu sein. Vieles nehme ich einfach als selbstverständlich, weil es mir nicht fehlt. Meine Gesundheit und Freiheit zum Beispiel. Dass die gar nicht so selbstverständlich sind, hat mir die Corona-Pandemie aufgezeigt.

Dankbar das scheinbar Selbstverständliche wahrnehmen

Ich will dankbarer sein: für das Dach über meinen Kopf, für die Kleidung, die mich wärmt, das Essen, was ich kaufen kann, die Luft, die ich atme, dass ich gesund geblieben bin, und für vieles mehr.

Kurz innehalten und danken

Ich glaube, im Letzten geht alles, was mir täglich geschenkt wird, auf Gott zurück. Er hat diese Welt erschaffen. Ihm darf und will ich danken, kann kurz dafür innehalten, vielleicht morgens, wenn ich aufstehe, vielleicht mittags, bevor ich etwas esse, vielleicht abends, bevor ich die Augen zumache.

Dankbar sein verbessert mein Jahr

Das ist für mich Vorsatz genug. Und ich könnte mir vorstellen: Ein Jahr, in dem ich dankbarer bin für Dinge, wird vielleicht dadurch auch ein besseres Jahr.