

30.01.2022 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Steffen Jahn,

Katholischer Referent für Weltkirche, Bischöfliches Generalvikariat Fulda

Gute Vorsätze - Eine Zwischenbilanz

Moderator/in: Im Jahr 2022 muss ich einiges ändern! Mehr Bewegung, weniger Netflix und stattdessen öfter mal ein Buch zur Hand nehmen. Hatten Sie sich das an Silvester auch vorgenommen? Laut einer Umfrage (statista) schaffen es aber nur ca. 50 % der Befragten mit ihren Vorsätzen über den ersten Monat. Der Januar ist schon fast rum und ich frag mal Steffen Jahn von der Katholischen Kirche: Wie steht's bei dir, hältst du noch durch mit deinen Vorsätzen?

Also, ich gebe mir jedenfalls die größte Mühe. Ich hatte mir fest vorgenommen, wieder regelmäßig laufen zu gehen und mich gesünder zu ernähren. Tatsächlich habe ich es das mit der Bewegung auch schon einige Male geschafft. Bei der gesunden Ernährung bin ich eher so semi-zufrieden. Da hatte ich mir eigentlich etwas mehr erwartet.

Aber du hast noch nicht komplett aufgegeben?

Im Gegenteil. Ich hoffe, ich halte noch ein bisschen durch. Da halte ich mich ganz an den Prediger Salomo: "Jeder Vorsatz hat seine Zeit", gibt der nämlich in der Bibel zu bedenken, "und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde." Oft bin ich total motiviert was anzupacken und zu erledigen. Dann sprühe ich vor Energie und die Dinge gehen mir leicht von der Hand. Und an manchen Tagen will mir nichts so richtig gelingen.

Und du hast dann auch kein schlechtes Gewissen, wenn du deine Vorsätze mal nicht einhalten kannst?

Nö. Ich glaube, wer sich etwas vornimmt, muss in seine Entscheidung immer auch die Umstände mit einbeziehen. Vielleicht ist der Vorsatz erst zu einem späteren Zeitpunkt zu erfüllen. Und wer

am Ende zu streng mit sich und seinen Vorsätzen ist, dem könnte es ergehen wie dem genannten Salomo in der Bibel: "Man mühe sich ab, wie man will, und doch hat man keinen Gewinn davon", sagt er. Scheitern ist also keine Schande - Hauptsache, man beginnt wieder mit einem neuen Anlauf.