

08.01.2023 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Kleine Erinnerung an die guten Vorsätze

Moderator/in: *Jetzt ist das neue Jahr schon wieder eine Woche alt. Stellt sich die Frage: Was ist denn aus unseren guten Vorsätzen geworden? Haben wir bis hierhin durchgehalten – oder sind wir schon wieder in die alten Muster zurückgefallen? Na, wie sieht's aus?*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du bist als Pfarrer ständig mit Leuten im Gespräch. Wie ist das denn mit den guten Vorsätzen und dem Durchhalten? Gibt's da vielleicht sogar einen biblischen Tipp!

Ja, gibt's tatsächlich. In der Bibel schreibt jemand schon vor 2000 Jahren – und das finde ich unglaublich entlastend: „Mal ganz ehrlich: Das Gute, das ich tun will, bekomme ich oft nicht hin. Und das Schlechte, das ich lassen will, mache ich doch immer wieder.“

Also: Dass wir etwas, was wir uns vornehmen, nicht hinbekommen, ist ein absolut menschliches und zeitloses Phänomen. Sprich: Wir sollten nicht gleich verzweifeln, wenn es mit den guten Vorsätzen in der ersten Woche nicht hingehauen hat.

Aber vielleicht ist ja so eine kleiner Check nach sieben Tagen eine Motivation, es jetzt doch noch mal anzugehen.

Und hast du dafür auch eine geistliche Anregung?

Ein biblischer Durchhaltetipp? Klar. In der Bibel geht es ganz oft darum, die persönliche Situation in größere Zusammenhänge einzuordnen. Um das mal zu verdeutlichen: Das Ziel „Ich will mich nicht mehr über jede Kleinigkeit aufregen“ ist nur ein Satz. Aber wenn ich mir klar mache: Wenn

ich das schaffe, werde ich gelassener, habe weniger Streit und kann mit Problemen besser umgehen – dann bin ich motiviert.

Aus der Bibel nehme ich die Ermutigung: Gott geht gnädig mit mir um, wenn ich mal nicht schaffe, was ich mir vorgenommen habe. Und: Gott gibt mir die Kraft, es immer wieder neu zu versuchen.