

## Gute Vorsätze

02. Jan. 2015

---

Weniger Stress und mehr Familie. Weniger Bildschirm und mehr Bewegung. Das sind hierzulande die häufigsten guten Vorsätze für das neue Jahr. Kurz gefasst. Und wenig überraschend. Eine Umfrage der DAK hat sie zutage gefördert.

Ganz oben auf der Liste steht: Weniger beruflicher Stress. Auf den folgenden Plätzen stehen die Wünsche nach mehr gemeinsamer Zeit mit der Familie und mit Freunden, auch nach mehr Freiraum für sich selbst. Dazu kommt der Wunsch sich mehr zu bewegen und gesünder zu ernähren.

Jüngere Leute äußern in großer Zahl noch einen weiteren Wunsch: Weniger Bildschirm – also weniger Smartphone, weniger Computer, weniger Fernsehen.

Das alles soll im Jahr 2015 also besser werden. Klingt doch sehr vernünftig. Na, dann los...

Allerdings: Besonders originell sind diese guten Vorsätze nicht. Es sind eigentlich dieselben wie in jedem Jahr. Die hätte man eigentlich längst schon umsetzen können – und hat es offenbar doch nicht getan. Dieses Phänomen kannte bereits der Apostel Paulus. In einem Brief an die Christengemeinde in Rom bringt er sein Elend treffend so auf den Punkt: „Wollen habe ich wohl. Aber das Gute vollbringen, das kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht. Das Böse, das ich nicht will, das tue ich.“ So schreibt Paulus - und beklagt sich dabei über sich selbst. Man möchte ihm zurufen: Dann mach es doch anders! Tu doch einfach das Richtige! Aber insgeheim weiß man: So wie bei Paulus läuft es bei vielen, vielleicht sogar bei allen. Irgendetwas hindert einen daran.

Das ist beklemmend. Wie beklemmend, das zeigt ein Buch mit dem Titel "5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen". Geschrieben hat es die Australierin Bronnie Ware. Sie ist Krankenpflegerin und hat Sterbende betreut. Dabei ist ihr etwas aufgefallen: Viele, zwei von dreien, bereuen am Ende ihres Lebens etwas. Und es sind immer wieder dieselben Dinge, die dabei zu Sprache kommen. Dazu gehören: Weniger Arbeit, mehr Zeit mit der Familie, mit Freunden und für sich selbst. Da sind sie also wieder, die guten Vorsätze für das Jahr 2015! Hier zeigen sie aber ihre Dramatik für das ganze Leben. Sie reichen weit über das Jahr 2015 hinaus. Und sie betreffen nicht nur einzelne. Vielmehr deuten sie auf Problemzonen der ganzen Gesellschaft hin. Vielleicht beschreiben sie sogar eine unbewältigte Tragik des Menschseins überhaupt, denn womöglich sind Menschen gar nicht in der Lage, aus eigener Kraft dauerhaft ein rundum richtiges und erfülltes Leben zu führen.

So sieht das jedenfalls der Apostel Paulus. Deshalb fragt er sich: Ich elender Mensch, wer befreit mich aus diesen Fesseln meines Lebens? Seine Antwort: Nicht ich selbst kann das, sondern nur Gott kann das tun. Und er hat es bereits getan. „Dank sei Gott durch Jesus Christus“, freut sich Paulus. Jesus ist gekommen und hat den Menschen gezeigt, wie unendlich wertvoll sie für Gott sind und welchen großen Wert das Leben überhaupt hat.

Aber wie entsteht daraus die Kraft, dem beruflichen Druck mehr Zeit abzutrotzen für die Familie und die Freunde? Am ehesten wahrscheinlich, wenn ich dankbar erkenne, wie wichtig sie sind – und zwar nicht nur für mich. Wenn ich sie also als Geschenk Gottes wahrnehmen kann. Das stärkt mir den Rücken, um dem beruflichen Druck zu widerstehen.

Und wie gelingt es mir, mehr Zeit für mich selbst zu haben? Am besten wahrscheinlich, wenn ich dankbar erkenne, wie Gott mich liebt, wie viel kostbare Lebenszeit er mir schenkt – auch für mich selbst. Ohne dass ich sie mir verdienen müsste, sondern einfach so.

Das gilt auch für den Wunsch, gesünder zu leben. Das gelingt mir am besten, wenn ich auch meinen Körper als Geschenk Gottes sehen kann. Dann möchte ich mit ihm gut umgehen.

Mir scheint: Die beste Motivationsquelle, achtsam mit sich umzugehen ist: Dankbar zu sein für das Leben, das eigene und das der anderen. Das ist besser als alle „Ich sollte, Ich will, Ich muss, Ich darf nicht“.

Wie versuchen Sie, gute Vorsätze für das neue Jahr umzusetzen? Wenn Sie mit mir darüber sprechen wollen, dann können Sie mich zwei Stunden lang erreichen unter: 06151/405-466. Noch einmal: 06151/405-466. Oder diskutieren Sie mit, auf Facebook unter [deutschlandradio.evangelisch](https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch).

Bibelnachweis: Römer 7,19f

Statistiknacheis: [http://www.dak.de/dak/bundesweite\\_themen/Gute\\_Vorsaetze\\_2015-1533872.html](http://www.dak.de/dak/bundesweite_themen/Gute_Vorsaetze_2015-1533872.html)

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein ([reinhold.truss-trautwein@gep.de](mailto:reinhold.truss-trautwein@gep.de))

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/gedanken-zur-woche>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>