

Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Januar 2025

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Ein frohes Neues... alles Gute zum Neuen Jahr... komm gut rüber... bleibt gesund und wohlauf... mögen deine Vorhaben gelingen und Wünsche wahr werden....“

Derartige oder ähnliche Wünsche tauschen wir rund um den Jahresbeginn aus.

Der Jahresbeginn bedeutet für die meisten Menschen nicht nur das Aufschlagen eines neuen Kalenders: oftmals gehen mit dem Start eines neuen Jahres auch Wünsche und Hoffnungen einher.

Wir möchten vielleicht gern das hinter uns lassen, was im vergangenen Jahr gewesen ist und jetzt frohgemut und frisch in das neue, noch unberührte Jahr starten. Doch wie kann das gelingen?

Die Menschen nehmen sich gerne so manches vor: z.B. mehr Sport machen, mit dem Rauchen aufhören, 5 kg abnehmen, ein neues Hobby oder Projekt beginnen, sich mehr Zeit und Ruhe für sich selbst nehmen... oder oder... Oftmals sind anfangs Begeisterung und Elan groß, doch manchmal merken wir schon Ende Januar, dass die Vorsätze im Alltag versickern und im Grunde wir den gleichen „Trott“ wie bisher leben, es sei denn, besondere Ereignisse von außen zwingen uns dazu, etwas zu ändern. Es heißt nicht umsonst, „der Mensch ist ein Gewohnheitstier“; unser Verhalten, unsere Reaktionen scheinen wie eingepreßt oder eingespurt in uns zu sein, so dass wir im Grunde weiterhin die „Alten“ bleiben und alles so weiter läuft wie bisher.

Wenn wir dabei zufrieden, wohlauf, gesund und gelassen in allem Geschehen sind, ist ja alles gut.

Dies ist aber nun nicht unbedingt bei der Mehrheit der Menschen der Fall. Wie sehr ist unsere heutige Welt für viele Menschen auch von Angst und Sorgen geprägt, zahlreiche Menschen wirken eher verhärtet und betrübt als fröhlich und ausgeglichen. Und das spüren die Einzelnen nicht nur in sich, dies wirkt sich auch auf das persönliche Umfeld aus.

Wie kann sich daher etwas ändern? Wie können die oben genannten Wünsche wahr werden?

Was wäre ein „Rezept“ für ein gutes Neues Jahr?

Es mag viele Ratschläge und Hinweise geben: das „Patentrezept“ für alle gibt's sicher nicht.

Und so kann jede und jeder nur bei sich selbst ansetzen.

Jesus sagte einst in der Bergpredigt: *„Sucht aber zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazu gegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“* Mt 6,33-34.

Dies ist sicher keine Aufforderung alle praktischen Aspekte des Lebens außen vor zu lassen, sich allein auf das Reich Gottes zu konzentrieren und ansonsten die Hände in den Schoß zu legen, um darauf zu warten, dass alles von selber geschieht.

Dennoch: dieses äußere Leben, dieses sich um Besitz und Arbeit, um Urlaub und materielle Dinge kümmern, hat vielfach eine Dimension angenommen, die oftmals wenig bis keinen Raum für anderes lässt. Wir wissen alle, dass diesbezüglich kein Ende in Sicht ist, es gibt immer neue Anforderungen, ohne dass wir jemals wirklich fertig werden.

Wir ahnen oder wissen im Grunde auch, dass alles, was wir bekommen oder erreichen, uns vielleicht kurzfristig zufrieden stellen, aber nicht langfristig erfüllen kann. Selbst das schönste Haus und das tollste Auto beschaffen zunächst meist große Begeisterung und Freude. Irgendwann wird auch das normal, es mag immer noch schön und bequem sein, aber innerlich glücklich machen und dauerhaft erfüllen, kann uns das alles nicht.

Da braucht es anderes und das beginnt bei mir selbst und meinem mich wohl fühlen und spüren.

Und da kommt sowohl das neue Jahr wie auch Jesu Hinweise ins Spiel. Wie sehr machen wir Menschen uns mit Sorgen kaputt, mit dem was sein kann, sein könnte oder eben auch nicht sein wird; wie viele Gedanken spuken in unserem Kopf herum, über das, was die Zukunft uns oder uns nahe stehenden Menschen vielleicht bringen wird.

Es ist nicht von der Hand zu weisen oder zu leugnen, dass es viele Handlungsfelder auf dieser Erde gibt, die sich wirklich nur mit Sorgen oder unguuten Gefühlen sehen lassen.

Dennoch: es hilft auch da nicht, sich ständig gedanklich damit zu beschäftigen, wir schaden damit nur uns selbst und es hilft niemand. Wir können nur an dem Ort sein und wirken, an dem wir nun mal sind; und das ist für jeden Einzelnen in der Regel Herausforderung genug. Oder eben, wenn es uns keine Ruhe lässt, was irgendwo anders geschieht, uns wirklich tatkräftig einbringen, wenn es uns möglich ist.

Jesus Aufforderung sich auf den heutigen Tag zu konzentrieren, ist im Grunde ein Hinweis, bewusster zu sein und zu werden: Jeder Tag bringt seine Aufgaben mit sich, und je mehr es gelingt, bei der Sache zu bleiben, bei der man gerade ist, ohne mit den Gedanken „umherzuwandern“, desto leichter und einfacher wird manches, desto zufriedener kann dies stellen. Eine Tätigkeit ist nicht nur Mittel zum Zweck; es geht nicht in erster Linie um das Abarbeiten oder Erreichen bestimmter Ziele, sondern es macht Sinn, voll und ganz da und dabei zu sein. Dies kann das Stressempfinden sehr verringern und dazu beitragen, viel aufmerksamer bei der Sache zu sein. Dann passieren weniger Fehler, und während des Tuns zeigt sich, wie es demjenigen damit geht. Wenn alles nur anstrengend ist, kann das ein Zeichen des sich Übernehmens sein. Der Kopf macht uns gern übermäßigen Druck, in dem er immer wieder gedanklich sagt, was noch alles ansteht und dass es schneller gehen müsste. Oder es keimen unguute Gedanken auf, die gar nichts mit dem Moment zu tun haben. Wenn wir diesbezüglich aufmerksamer werden, achten wir bewusst darauf, wie wir in einer Situation sind:

Was kommen da für Gedanken? Wie reagiere ich da gerade? Was sind meine Emotionen?

Manch einer, der dies liest, denkt jetzt vielleicht „Was soll das? Ich hab wohl Besseres zu tun. Was soll das bringen?“ Derartige Fragen können uns zu mehr Bewusstheit verhelfen. Auch angesichts der Lebenssituationen und des Leidens so vieler Menschen, im Kleinen wie im Großen, ist es dringend angebracht, dass sich das grundlegende menschliche Bewusstsein ändert.

Dazu gehört ein Bemerken, wenn wir uns gerade selbst mit unseren Gedanken und Emotionen runter ziehen; oder wir vielleicht „die Wäsche von morgen waschen“ und uns und andere mit unseren Sorgen und negativen Gedanken belasten und ebenso betrüben.

Sehr leicht geschieht es auch, dass Vergangenes, das in diesem Moment im Grunde keine Rolle spielt, ständig hoch kommt, „wiedergekaut“ wird und damit nicht nur alte Erinnerungen hochholt, sondern direkt auch sofort wieder die alten Emotionen oder gar Schmerzen hochsteigen: die Reaktion darauf oder die Handlungsweise ist dann schnell genauso, wie sie immer gewesen ist. Dadurch geht alles weiter wie bisher.

Wie sollen die guten Wünsche zu Beginn eines Jahres dann wahr werden? Und was ist mit den Vorsätzen?

Ein Vorsatz reicht: wenn ich mir vornehme, bewusster in allem zu sein, auf Gedanken und Gefühle zu achten, weder ständig in Vergangenes abzurutschen, was ja nun mal nicht mehr zu ändern ist, noch die Zukunft ständig zum Mittelpunkt zu machen, dann ist das schon ganz viel. Und dies kann sich auf alle Lebensbereiche auswirken.

Dann bemerke ich vielleicht unguute Angewohnheiten und hab die Kraft, sie bewusst zu ändern.

Es kann besser gelingen, eines nach dem anderen mit ganzem Herzen zu tun.

So wird uns mehr und mehr gewahr, wie oft der jetzige Moment auch gut ist, wofür wir dankbar sein können und was wirklich zufrieden stellt und erfüllt. Oder es gelingt zumindest in innerem Frieden zu sein, mit dem was jetzt ist und eben unabänderlich ist. Freude oder innere Gelassenheit sind ein guter Maßstab, wie es uns gerade wirklich geht. Und mit jedem heutigen Tag bereiten wir auch ein wenig den morgigen Tag vor. Es ist ja alles verbunden. Wir können nur heute leben, und je bewusster wir das tun, ohne Druck und Stress, desto lebendiger und zugleich gelassener fühlt sich unser Leben an. Das Wesentliche liegt in jedem von uns Menschen tief in uns. Ob wir es als Reich Gottes bezeichnen, oder als inneren göttlichen Kern... es ist das, worauf es letztendlich ankommt, und wie Jesus immer wieder betont, Priorität vor anderem haben sollte. Und es beinhaltet Vollkommenheit, innere Stille, Frieden und Liebe.

In diesem Sinne wünsche ich euch und Ihnen ein frohes, erfülltes und gesegnetes Neues Jahr 2025.

Herzliche Grüße

Evelyn Hinz

PS: Mit diesem Gruß und allen guten Wünschen verabschiede ich mich aus der Reihe der Impulsschreiber/innen.