



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 17.01.2022 floatend Uhr | Martin Kürble

## Wirf-Deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tag

Das Jahr ist jetzt etwas über zwei Wochen alt. Zeit, die guten Vorsätze mal kurz zu überprüfen: Mehr Sport, weniger ungesundes Zeug essen, Social-Media ein bisschen runterfahren und dafür wieder öfter Leute im real life treffen. Alles so Sachen, über die ich mal nachdenken könnte, die aber meistens dann doch irgendwie grade nicht passen - und zur Corona-Zeit schon erst recht nicht.

Für alle, die sich deswegen zum Jahresstart schon gleich ein schlechtes Gewissen machen, gibt es immer am 17. Januar – also auch heute – den

"Wirf-Deine-Jahresvorsätze-über-Bord-Tag". Warum? Weil das befreit. Es bedeutet nicht, dass ich mich nicht verändern kann oder was mich kaputt macht, weiter ertragen muss. Nein, ich finde, Veränderung ist klasse, wenn sie dran ist und mich weiterbringt. Das hat aber mit meiner Sicht auf mein Leben zu tun und nicht mit dem Jahreswechsel. Beispiel: Du fährst jeden Tag mit deinem Fahrrad zur Schule oder zur Arbeit oder wohin auch immer. Du hörst jeden Tag so ein leichtes Schleifen oder Quietschen. Und irgendwann denkst du: Ok – Tropfen Öl dran, kann nicht schaden. Und tatsächlich musst du dich nicht mehr so abmühen, weil das Rad jetzt besser läuft. Und so ist das auch mit den Veränderungen bei mir: Wenn ich merke, dass in meinem Leben was Quietscht, gehe ich da dran und verbessere es – weil ich das will und weil es mir guttut. Und nicht, weil es der Kalender sagt. Heute könnte dafür der richtige Tag sein oder morgen oder irgendwann in diesem Jahr.

Martin Kürble, Düsseldorf