

Sonntagskirche | 21.01.2024 08:55 Uhr | Mark Neuhaus

## Gute Vorsätze

Guten Morgen,

jetzt ist das neue Jahr auch schon wieder drei Wochen alt. Wie schnell die Zeit vergeht. Ich denke noch daran, wie wir mit Freunden den Silvesterabend verbracht haben. Wir hatten viel Spaß. Im Laufe des Abends kamen sie wieder auf diese Frage. So wie jedes Jahr Miss Sophie ihren Butler James fragt: "The same procedere as every year? Dieselbe Prozedur wie jedes Jahr?" Auch das war die Frage meiner Freunde: "Na, was nimmst du dir für das neue Jahr vor?"

Jeder hat da sicherlich seine ganz eigenen Vorstellungen von den guten Vorsätzen, den Wünschen für das neue Jahr. Viel interessanter finde ich allerdings, was in drei Wochen danach noch von diesen guten Vorsätzen übriggeblieben ist.

Der Alltag hat mich wieder, die Routinen laufen ab, und ich stelle fest: Da ist schon ganz viel von meinen Wünschen und Vorsätzen auf der Strecke geblieben. Vieles von dem, was ich mir am Silvestertag vorgenommen hab`, lässt sich leider im Alltag doch nur schwer umsetzen. Da ist der Verzicht auf Süßes und der Wunsch abzunehmen noch einer der Kleinsten.

Ich merke, wie schnell mich der Alltag wieder hat und ich wieder im Trott bin, die alten Gewohnheiten sich durchsetzen. Ich merke, ich habe mir zu viele Vorsätze aufgeladen. Doch dieser eine, an dem will ich festhalten.

Ich habe mir für´s neue Jahr vorgenommen, mir häufiger eine ganz kurze Auszeit zu nehmen. Durchzuatmen, Luft zu holen, kurz zur Ruhe zu kommen, um den ganzen Trubel ein wenig auszubremsen. Gar nicht lange, für eine Tasse Tee oder Kaffee. Einfach einen kurzen Boxenstopp zu machen und aufzutanken. Ich möchte diesen kurzen Augenblick nutzen. In diesem Moment bin ich nicht allein. Gott ist immer bei mir. In diesem Augenblick stützt er mich und sagt: "Du kannst diese Tasse Kaffee oder Tee ganz in Ruhe mit mir trinken, mein Freund." Gott macht mit mir Pause und gibt mir neue Kraft. Ich spüre, wie gut mir die Ruhe bekommt, wie sie mich stärkt. Mein bester und jetzt auch einziger guter Vorsatz ist: Mit Gott mal Pause zu machen. Er hört mich, auch wenn wir nicht laut miteinander reden. Er lässt mich nicht fallen und bleibt, auch wenn ich nichts sage. Ich gehe in Gedanken meine innere Aufgabenliste durch und merke, dass ich die eine oder andere Aufgabe gut vernachlässigen kann. Das macht mich innerlich ruhig und ich kann mit Gott ein wenig entspannen.

Ich wünsche Ihnen einen ruhigen Sonntag.