

## ➤ Gedanken zum Wochenende, 04.01.2020

### Vorsätze für's neue Jahr

Ein unbeschriebener, frischer Terminkalender. Alles Alte hinter sich lassen. Neu anfangen können! Der „Erste Erste“ hat immer etwas Feierliches. An der Schwelle zum neuen Jahr sind wir motiviert zu guten Versätzen: Alles, was ich im letzten Jahr nicht geschafft habe, soll nun endlich besser werden.

„Und, was hast Du Dir für's neue Jahr vorgenommen?“ Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser in den letzten Tagen so gefragt worden sind, dann Vorsicht! Diese Frage ist eine gefährliche Falle, in die man hineintappt, wenn man antwortet und vollmundig Vorsätze preisgibt. Die Mitmenschen werden nach einiger Zeit - natürlich amüsiert und mit unverhohlener Spöttelei - den Erfolg der Vorsätze einklagen. Und das wiederum frustriert und erstickt jeden guten Ansatz zur Besserung. Erich Kästner, (1899-1974, „Pünktchen und Anton“, „Emil und die Detektive“...) der auch ein Meister der gereimt dargebrachten Pädagogik war, bringt es auf den Punkt wenn er schreibt:

Man sollte das neue Jahr nicht mit Programmen  
beladen wie ein krankes Pferd.

Wenn man es allzu sehr beschwert,  
bricht es zu guter Letzt zusammen.

Je üppiger die Pläne blühen, umso verzwickter wird die Tat.

Man nimmt sich vor, sich schrecklich zu bemühen,  
und schließlich hat man den Salat.

Es nützt nicht viel, sich rot zu schämen.

Es nützt nichts, und es schadet bloß,  
sich tausend Dinge vorzunehmen.

Lasst das Programm und bessert euch drauf los!

Wenn ich nach guten Vorsätzen für's neue Jahr gefragt werde, so sage ich nur: „*Ich werde mich bemühen, besser zu werden*“. Und dafür nehme ich mir im Stillen kleine Schritte vor, die dann nicht die anderen sondern nur ich selbst überprüfen kann. Darum möchte ich mir in meinen noch leeren Kalender nach 4 und 8 Wochen je ein Ausrufezeichen notieren, bei dem ich nachdenke, ob aus einem guten Vorsatz für mich schon ein kleiner Schritt geworden ist. Und wenn ich das wahrnehme, dann motiviert das zu weiteren kleinen Schritten. Und das Schöne ist: Niemand klagt dann den Erfolg ein, sondern jeder freut sich daran, wenn plötzlich spürbar etwas besser geworden ist.

Ohne solche kleinen Ausrufezeichen dagegen nimmt das neue Jahr schnell seinen Trott wieder auf und alles bleibt beim Alten.

In der Bibel stehen hoch interessante, richtig modern anmutende Lebensratgeber-Worte. Da kann man sich Anregungen holen für das neue Jahr. Zum Beispiel im Buch der Sprüche oder beim Prediger oder in den so genannten Apokryphen. In Sirach 18,17 heißt es: *„Ein gutes Wort ist oft wichtiger als eine große Gabe, und ein freundlicher Mensch gibt sie beide“*. Das wünsche ich Ihnen, dass Sie bei sich und von anderen beides erleben.

Zudem wünsche ich Ihnen ein gesegnetes und behütetes Neues Jahr.

Ihr Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Das Anzeigenblatt wird aktuell an rund 90.000 Haushalte im Gebiet Main-Tauber und Main-Spessart verteilt. Durch viele e-mails, Briefe und mündliche Reaktionen auf die „Gedanken zum Wochenende“ habe ich eine Ahnung davon bekommen, wie viele Menschen diese Rubrik wöchentlich lesen. Darüber freue ich mich sehr und danke Ihnen.

Übrigens können die Gedanken zum Wochenende auch auf unserer Homepage: [www.-marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.-marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen und heruntergeladen werden.