Zum Jahreswechsel

Bewusster Jahresabschluss statt guter Vorsätze

Ein Blick zurück
Quelle: Unsplash / Old Youth

«Und welche guten Vorsätze willst du im neuen Jahr nicht umsetzen?» Fragen wie diese bringen die Sinnlosigkeit der alljährlichen Scheinziele auf den Punkt. Wirklich hilfreich könnte aber ein Blick zurück sein.

Gute Vorsätze fürs kommende Jahr sind ein Klassiker: Ein gutes Drittel der Bevölkerung fasst sie ganz konkret – der Rest geht allerdings weder wunsch- noch planlos ins neue Jahr, sondern vielleicht etwas desillusioniert. Zu oft finden wir noch einen Zettel, auf dem die alten Vorsätze aufgelistet sind, und könnten einfach die Jahreszahl darüber erneuern.

Ganz oben stehen Vorsätze wie «gesünder ernähren» (31 Prozent), «mehr Sport treiben» (30 Prozent) und «mehr sparen (19 Prozent). Bei Christen kommt gerne noch «mehr beten» und «mehr in der Bibel lesen» dazu. Und wieder werden die meisten Menschen diese Ziele nicht erreichen. Weil sie nicht konkret genug sind, keine positiven Energien freisetzen und nicht genug Spass machen. Schwitzen, einen Muskelkater bekommen oder eine Stunde früher aufstehen ist eben nichts, was uns an sich so viel wert ist, dass es uns hilft, voranzukommen. Da kann es enorm befreiend sein, nicht nach vorne, sondern erst einmal zurückzuschauen.

Innehalten hilft

«Das Leben rast vorbei» war schon vor Jahren die Wahrnehmung der Band Ich + Ich, und sie ergänzten in ihrem Lied: «Dein Atem ist beschleunigt, deine Zeit ist zu knapp / Und eh' du dich umdrehst, liegst du schon im Grab.» Gegen diesen Eindruck, dass alles schneller wird, hilft es allerdings nicht, Gas zu geben und gute Vorsätze zu fassen. Stattdessen tut es uns gut, einmal «rechts ran zu fahren», durchzuatmen, innezuhalten, vielleicht sogar eine Kerze anzuzünden. Und dann wird es Zeit für unseren Blick zurück.

Mehr als Erinnerungen

Wenn dieser Rückblick hilfreich werden soll, ist es gut, ihn nicht im Kopf stattfinden zu lassen. Effektiv wird er, wenn wir uns Gedanken, Fotos, das Tagebuch und den Kalender des ablaufenden Jahres vornehmen und uns ein Notizbuch mit Stift danebenlegen und unseren Rückblick aufschreiben. Tatsächlich helfen handschriftliche Notizen besonders dabei, mit Herz und Hirn bei der Sache zu sein.

Ehrlich werden

Wenn wir nun das ganze Jahr in den Blick nehmen – und nicht nur den tollen Urlaub oder die sechs Wochen mit Gipsfuss –, dann gewinnen wir einen besonderen Überblick und gewichten vieles noch einmal neu. Hilfreich sind Fragen wie:

- Wie lief das letzte Jahr insgesamt?
- Was ist aus meinen Träumen und Wünschen geworden?
- Wo sehe ich Gottes Handschrift darin?
- Wo habe ich Grund zur Dankbarkeit?

- Welche Niederlagen habe ich erlitten? Habe ich etwas daraus gelernt? Was?
- Welche Erfolge habe ich gefeiert? Wie kann ich daran anknüpfen?
- Gibt es etwas, das ich bereue? Wie bin ich damit umgegangen?

Fragen wie diese helfen uns, wegzuschauen von drei Kilo Übergewicht, und hinzuschauen, wer wir wirklich sind. Sie machen Gottes Spuren in unserem Leben sichtbar. Und sie helfen uns dabei, das Jahr abzuschliessen.

Erst abschliessen, dann neu anfangen

Alle, die in der Buchhaltung arbeiten, wissen, dass vor dem neuen Geschäftsjahr der Jahresabschluss kommt. Dabei ist es zunächst einmal unerheblich, ob ein Minus oder ein Plus vor dem Ergebnis steht, aber das Alte muss abgeschlossen werden. Wahrscheinlich tun sich viele Menschen so schwer damit, ins neue Jahr zu starten, weil sie das alte unbewusst noch nicht losgelassen haben. Doch können wir das alte Jahr tatsächlich «abschliessen»? Natürlich begleiten uns viele Ereignisse und vor allem Menschen über den Jahreswechsel hinaus. Aber gerade deshalb ist es sinnvoll, sie einmal Revue passieren zu lassen, über sie nachzudenken, sie zu segnen, ihnen zu vergeben, für uns selbst Vergebung in Anspruch zu nehmen. Dazu kommen zwei wichtige Lerneffekte: Wir übernehmen die Verantwortung. Und wir erkennen mehr und mehr, in welche Richtung sich unser Leben im nächsten Jahr bewegen könnte.

Abschluss-Segen

Martin Luther hat keinen Jahresabschluss hinterlassen, doch ganz leicht umformuliert unterstreicht sein Abendsegen den Gedanken, das Alte bewusst abzuschliessen, Frieden zu finden und dann mit Energie und Gottvertrauen neu zu beginnen:

«Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich dieses Jahr gnädiglich behütet hast, und bitte dich, du wollest mir vergeben alle meine Sünde, wo ich Unrecht getan habe, und mich zum Abschluss auch gnädiglich behüten. Denn ich befehle mich, meinen Leib und Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.»

Zum Thema:
Gott persönlich kennenlernen
Die besten Vorsätze: Fünf Schlüssel für ein glückliches neues Jahr
Gute Vorsätze halten... : Mehr Sport treiben – aber wie?

Datum: 31.12.2024
Autor: Hauke Burgarth
Quelle: Jesus.ch

Tags
Ratgeber
Leben als Christ