

Gute Vorsätze im Alltag umgesetzt

21.1.2024 | FCG KIEL | **LARS JAENSCH**



Der Jahresanfang ist die Zeit guter Vorsätze: „In diesem Jahr will ich abnehmen, gesünder leben, mehr lesen und weniger fernsehen, ich möchte mich mehr an der frischen Luft bewegen und weniger arbeiten, ich will endlich regelmäßig ins Fitnessstudio gehen!“ Natürlich sind da auch die frommen Vorsätze, wie „Ich will mehr Bibellesen und regelmäßig beten, ich will öfter den Gottesdienst besuchen und Gott mehr in meinen Alltag einbauen!“ All das sind große, gute und sehr ehrenwerte Ziele. Aber seien wir doch mal ehrlich. Oft bleibt von diesen Vorsätzen schon nach nur ein paar Wochen nur noch recht wenig über, gemäß dem Motto „Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu!“ Meist geht es uns dann wie der Person, die einmal in einer echten Twitterperle schrieb: „Dieses Jahr möchte ich 5kg abnehmen. Bin nur noch 7kg von meinem Ziel entfernt“. Das nennt man dann wohl die Kluft zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Manche Menschen nehmen sich aus genau diesem Grund auch schon gar nichts mehr vor für das neue Jahr, weil sie von sich selbst enttäuscht sind und sich den Frust über ausbleibende Erfolge oder ihre mangelhafte Disziplin, ihr kurzatmiges Durchhaltevermögen von vornherein ersparen wollen.

Ich glaube, das Problem an unseren guten Vorsätzen ist ganz einfach, dass wir es übertreiben. Wir wollen zuviel auf einmal und sind auf schnelle Erfolge und rasche Ergebnisse fixiert. Wir setzen uns große Ziele, nehmen uns viel vor, schenken aber dem Weg dahin zu wenig Beachtung. Ein Ziel erreicht man aber nur mit Ausdauer und Beharrlichkeit. Vor allem aber bleiben wir in unseren guten Vorsätzen oft zu vage. Wenn wir aber nur eine verschwommene Vorstellung von Weg und Ziel haben, wird das Erreichen des Ziels unrealistisch und unwahrscheinlich. Und so ist die Enttäuschung vorprogrammiert. Das aber muss nicht so sein! Eigentlich bietet sich der Jahresanfang oder der Beginn eines neuen Zeitabschnitts regelrecht dafür an, aus eingeschliffenen Gewohnheiten auszubrechen, sich neu zu orientieren und seinem Leben eine neue Ausrichtung zu geben. Denn solche Punkte sind gefühlsmäßig oft mit einer besonderen Hoffnung verbunden. Hoffnung aber ist eine wichtige Grundmotivation, die uns den Aufbruch in neue, gute Gewohnheiten leicht macht.

HEILIGT EUCH ...

Gute Vorsätze sind wichtig und gut, aber sie müssen klar umrissen und konkret, einfach, leicht umsetzbar und im persönlichen Alltag realisierbar sein. Dabei ist es besser, konstant einen Fuß vor den anderen zu setzen und nur kleine Schritte zu gehen - aber dranzubleiben und durchzuhalten - als sich einen riesigen Sprung vorzunehmen und dabei sozusagen als Tiger loszuspringen und dann als Bettvorleger zu landen. Auch die Bibel spricht von Veränderungen, von Erneuerung und Kurskorrekturen. Sie benutzt dafür Aussagen wie: „Tut Buße ...“ oder „Heiligt euch ...“. Diese Begriffe will ich näher erläutern, damit man sie nicht falsch versteht. „Buße tun“ ist nicht ein kurzes, einmaliges Gebet oder ein knappes „Tut mir leid!“ allein, es bedeutet ganz schlicht: Umdenken. Es heißt, dass man nicht mehr einfach so weitermacht wie bisher, sondern dem Denken und Leben eine neue Ausrichtung gibt. Etwas zu heiligen bedeutet, dass man bestimmte Dinge nicht als ‚profan‘ oder gewöhnlich erachtet, sondern sie für einen speziellen Zweck reserviert. Zum Beispiel dient Geld, das ich für den nächsten Urlaub spare, keinem gewöhnlichen und alltäglichen Zweck, es wird beiseite gelegt und ist exklusiv für den Urlaub bestimmt. Es wird „geheiligt“ für einen ganz speziellen Zweck. Heiligung, also eine Lebensführung, die exklusiv für Gott reserviert ist, kann nun sehr unterschiedlich aussehen: Vielleicht bedeutet es, quasi einen geistlichen Frühjahrsputz zu machen, sein Leben aufzuräumen und zu ordnen. Manchmal gilt es auch, Haltungen aus seinem Leben zu entfernen und abzulegen. Oder aber man hört mit einem bestimmten Verhalten auf und unterlässt

künftig bestimmte Dinge. Heiligung kann aber auch heißen, dass ich etwas Neues beginne, andere Prioritäten in meinem Leben setze, mir neue und göttlich-gute Gewohnheiten aneigne, mich darin übe und diese Tag für Tag treu durchziehe. Beide Begriffe beschreiben mehr als nur ein einmaliges, punktuell Ereignis. Sie betonen vielmehr einen wachstümlichen Prozess, eine sich stetig entfaltende Entwicklung. Kleine Schritte in eine neue Richtung, beständig gegangen, haben eine große Wirkung. Auf Dauer und auf die Länge der Zeit gesehen! Am Beginn ist es nur eine ganz kleine, unscheinbare Kurskorrektur, aber je länger die Reise dauert, umso größer ist die erreichte Veränderung. Wir konzentrieren uns oftmals zu sehr auf ein großes, wohl klingendes Ziel und schenken dabei den nötigen kleinen Schritten und inneren Prozessen zu wenig Beachtung. Dabei sind genau sie für das Erreichen großer Ziele von enormer Bedeutung. Jede Reise beginnt mit dem ersten (kleinen) Schritt. Daher heißt es auch schon in der Bibel: „Verachte nicht den Tag kleiner Anfänge!“ (Sacharja 4:10).

„Buße“ und „Heiligung“ wohnt zudem ein ganz klar auf die Zukunft ausgerichteter Aspekt inne. Sie dienen nicht dazu, dass wir mit der Gegenwart hadern, oder uns über eine wenig glorreiche Vergangenheit grämen. Wenn Gott sagt: „Tut Buße und heiligt euch!“, dann möchte er unseren Blick heben, uns Mut machen und konkret dabei helfen, dass wir frei, unbelastet und voller Zuversicht dem Morgen ins Angesicht lachen können. Ein durch Gottes Wort erneuertes Denken richtet den Blick nach vorn und oben, es macht auf diese Weise frei vom Zeitgeist und hilft uns dabei, das belastende und bedrückende Reisegepäck unserer Seele abzulegen. So gewinnen wir neue Zuversicht, eröffnen sich völlig neue Perspektiven und Möglichkeiten. Schon Albert Einstein hat ganz richtig erkannt: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind“. Buße tun führt zu einem erneuerten Denken und ist somit lösungs- nicht problemorientiert. Es richtet den Fokus nicht auf die Vergangenheit, auch wenn es durchaus bedeuten mag, dass man sich von etwas abwendet und es zurücklässt. Für die falschen Entscheidungen, die Fehler und Versäumnisse der Gegenwart und Vergangenheit ist Jesus am Kreuz von Golgatha gestorben. Darum hat er sich also schon gekümmert, das ist ein für allemal erledigt. Der Blick geht nun nach vorne in eine segensreiche Zukunft:

Josua 3,5 „Heiligt euch! Denn morgen wird der HERR in eurer Mitte Wunder tun“.

Josua war der Nachfolger von Mose und hatte die Aufgabe, das Volk Israel nach ihrer Wanderung durch die Wüste ins Land der Verheißung zu führen. Interessant ist, dass er diese Worte am Vorabend eines entscheidenden Punktes in der Geschichte Israels an das Volk richtete. Er sagte dies direkt bevor sie zusammen einen ersten Schritt taten und mit dem Überschreiten des Jordan damit begannen, das Land für sich einzunehmen. Diese Eroberung geschah Schritt für Schritt und nicht auf einen Schlag. Es geht Gott mit seiner Aufforderung also darum, dass ich für mein Leben eine neue Blickrichtung gewinne und nicht länger nach hinten, sondern nach vorne schaue, nicht länger nach unten, sondern nach oben sehe. So gewinne ich Hoffnung und Zuversicht für ein gutes neues Jahr und kann dann kraftvoll losgehen und das Land seiner Verheißungen einnehmen - Schritt für Schritt!

BASIS: DIE GÜTE GOTTES

Wie aber kann ich den ersten Schritt gehen und was muss passieren, damit ich die reale Erfüllung meiner guten Vorsätze erlebe? Wie konkret können solche kleinen, beständigen, aber letztlich entscheidenden Schritte und Veränderungen aussehen? Lesen wir dazu mal eine Passage aus der Bibel, aus dem Römerbrief, die uns einige Hinweise dazu liefert:

Römer 12:1-2 Ich habe euch vor Augen geführt, Geschwister, wie groß Gottes Erbarmen ist. Die einzige angemessene Antwort darauf ist die, dass ihr euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung stellt und euch ihm als ein lebendiges und heiliges Opfer darbringt, an dem er Freude hat. Das ist ein vernünftiger Gottesdienst. Richtet euch nicht länger nach dem Zeitgeist in dieser Welt, sondern lernt, in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet. So könnt ihr prüfen, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.

Quelle und Ursprung aller guten Dinge in meinem Leben, für jede wirklich nachhaltige positive Entwicklung ist Gottes Erbarmen, also seine Güte, Liebe, Gnade, Zuwendung, Nähe und Treue. Alles beginnt mit einer Offenbarung seines Charakter, seines Wesens. Paulus weist immer wieder auf Gottes Güte als Anstoß für jegliche positive Veränderung hin und drückt das so aus:

Römer 2,4 Seht ihr nicht, dass er euch durch seine Güte zur Umkehr bewegen will?

Buße oder Heiligung geschieht niemals aus schlechtem Gewissen, aus Druck oder Angst vor Strafe! Die lebensspendende Bewegung - so wie Gott sie auch für dein Leben will - entsteht allein durch eine Offenbarung seiner Liebe und Gnade. Indem du Jesus anschaust und fest in seine gnädigen, liebevollen Augen blickst, entsteht in dir die innere Motivation und der Anschub für die Heiligung.

2.Korinther 3,18 Wir alle aber schauen mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn an und werden auf diese Weise verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, wie es vom Herrn, dem Geist, geschieht.

Verwandlung, also die Veränderung von Lebensstil, Prioritäten, Sichtweisen und Gewohnheiten startet genau hier - und nur hier: in staunender Anbetung, durch eine Berührung Gottes und die Kraft des Heiligen Geistes. Auch wenn das deutsche Wort „Disziplin“ sich vom lateinischen Begriff für Jünger (Schüler) ableitet, geht es bei „Heiligt euch ...“ nicht um den Appell, die Zähne zusammen zu beißen, sich am Riemen zu reißen, sich noch mehr anzustrengen, eben noch ein wenig „diszipliniertes“ zu sein! Es geht um das Bewusstsein, mit dem wir in notwendige Veränderungsprozesse hineingehen: nämlich als Geliebte und Beschenkte, als Söhne und Töchter Gottes, die es einfach lernen, so zu leben, wie sie sind: heilig! Hingabe und konkrete Veränderungsschritte sind einfach die logische Konsequenz aus der Liebe und Gnade Gottes. Dies ist dann „ein vernünftiger (wörtlich: logischer) Gottesdienst“.

Römer 12,1 Die einzige angemessene Antwort darauf ist die, dass ihr euch mit eurem ganzen Leben Gott zur Verfügung stellt und euch ihm als ein lebendiges und heiliges Opfer darbringt, an dem er Freude hat. Das ist ein vernünftiger Gottesdienst, wie er sein soll.

„Ich stelle mich Gott mit meinem ganzen Leben zur Verfügung“ ist einerseits die klare und konkrete Entscheidung an einem gewissen Punkt des Lebens (z.B. auch am Beginn eines neuen Jahres)! Die Formulierung „mit meinem ganzen Leben“ zeigt aber auch sehr deutlich auf, dass dies keine einmalige Sache bleiben soll, sondern sich Tag für Tag und Schritt für Schritt beständig wiederholt. Es bedeutet, dies täglich und immer wieder zu tun. So lange bis es schließlich zu einer verinnerlichten Gewohnheit wird. Christsein bedeutet Nachfolge. Nachfolge wiederum ist eine Reise, rund um die Uhr und an jedem Tag der Woche! Übung macht den Meister, so sagt man. Die Bibel drückt es so aus:

Hebräer 5,14 Durch ständigen Gebrauch werden die Sinne geschärft! Wir bekommen durch Gewöhnung geübte Sinne - und reifen so heran.

Es ist genauso wie im Fitnessstudio: Ich beginne das Hanteltraining ja auch nicht mit den ganz großen Scheiben, sondern starte das Training zuerst einmal mit leichten Gewichten. Durch Gewöhnung nehmen meine Kraft und Ausdauer zu und ich steigere mich dann nach und nach. Gewohnheit kommt von Gewöhnung! Und damit sind wir wieder bei den guten Vorsätzen für's neue Jahr. Ich möchte dir nun noch ein paar einfache Tipps mit auf den Weg geben, die dir dabei helfen werden, wirkliche Schritte der Veränderung zu gehen und neue, gute Gewohnheiten zu entwickeln.

GUTE VORSÄTZE - IM ALLTAG UMGESETZT

Seltsamerweise schleichen sich schlechte Gewohnheiten sehr viel leichter in mein Leben ein als die guten Gewohnheiten. Für den Griff zu Chips oder Gummibärchen brauche ich seltsamerweise gar keine Selbstdisziplin. Warum bloß? Ganz einfach: Unser Gehirn ist auf Belohnung und Genuss trainiert (Stichwort: Dopamin, das Glückshormon). Bei schlechten Angewohnheiten erfolgt die Belohnung meist sofort und der Genuss setzt unmittelbar ein. Die Befriedigung stellt sich ohne Zeitverzug ein - hält dafür aber meist nicht sehr lange an. Das ist auch die Ursache für die unglückselige Spirale von Sucht und Abhängigkeiten. Das Problem mit den guten Gewohnheiten ist nun, dass man die Belohnung oft erst sehr viel später, also zeitversetzt erlebt: Bessere Gesundheit, mehr Fitness, die schlanke Linie - oder auch: das ewige Leben, das Jenseits, den Himmel. Da kann man durchaus schon einmal wegnicken und schwach werden. Wir sind nun einmal auf schnelle Belohnung und Befriedigung programmiert. Daher funktionieren auch Diäten oft so schlecht: Sie verbieten, setzen nur auf Verzicht, auf strenge Regeln und eiserne Disziplin. Wo aber Freude und Belohnung weit weg scheinen, wird der gute Vorsatz nicht lange halten, fehlt oft der lange Atem!

Daher lautet mein **1. Tip: Verknüpfe doch das Angenehme mit dem Nützlichen!** Statt einfach nur zu sagen „Ich müsste, sollte, möchte mehr Bibellesen!“, verknüpfst du diese Zeit zum Beispiel mit

einer leckeren Tasse Kaffee! Statt nur zu sagen „Ich möchte mehr beten“, verbindest du Gebet mit einem schönen Spaziergang im Wald oder am Strand. Die neue Gewohnheit muss attraktiv sein oder mit Genuss verknüpft werden. Kombiniere etwas, was du ohnehin gerne tust mit dem, was dir gut tut.

Mein 2. Tipp lautet: Bleib nicht vage und unspezifisch, werde konkret. Leg dich fest. Wir sagen oft: „Ich möchte ... Man müsste, sollte ...!“ Sage stattdessen lieber: „Ich werde jeden Morgen nach dem Aufstehen ...!“ Benenne es ganz konkret, verbalisiere dein Vorhaben, schreibe es auf und teile es jemandem mit. Mach dich rechenschaftspflichtig! Das hilft ungemein.

Der 3. Tipp ist: Vermeide Anreize für schlechte Angewohnheiten, gehe der Versuchung aus dem Weg. Menschen mit starker Selbstbeherrschung sind keine Superhelden, sie verbringen in der Regel nur weniger Zeit in verlockenden Situationen. Es ist einfacher, der Versuchung aus dem Weg zu gehen, als ihr zu widerstehen. Warum nimmst du den Kampf mit der auf dem Tisch stehenden Keksdose oder der verlockenden Schüssel Chips auf? Stelle das Naschzeug doch ganz einfach hinten in den Schrank, dorthin wo du es nur mit Aufwand erreichen kannst. Stelle stattdessen lieber eine Schüssel mit frischem Obst gut erreichbar mitten auf den Tisch.

Das ist dann auch **mein 4. Tipp: Der Anreiz, für die neue, gute Gewohnheit muss offensichtlich sein, gut sichtbar und schnell erreichbar.** Vielleicht hast du dir vorgenommen, dem Wort Gottes im neuen Jahr mehr Zeit zu widmen und häufiger in der Bibel zu lesen. Dann platziere eine Bibel auf dem Schreibtisch, neben der Wohnzimmerecouch oder auf dem Nachttisch und z.B. ein Andachtsbuch im Bad oder auf der Toilette. Leg deine Bibel am Abend vorher direkt neben deinen Kaffeebecher für den nächsten Morgen und lade dein Handy über Nacht in einem Nebenzimmer auf, sodass du es nach dem Aufstehen nicht gleich zur Hand hast.

Mein 5. Tip ist: Halte es einfach, fang lieber erst einmal klein an. Alltagstauglich! Denk an das Hanteltraining im Fitnessstudio und nimm dir nicht zuviel Gewicht auf einmal vor. Vor einigen Jahren gab es einen christlichen Bestseller „Kannst du nicht eine Stunde mit mir wachen?“ Vielleicht erinnert sich der eine oder andere daran. Mit bewegenden und dringlichen Worten motivierte der Autor dazu, mindestens eine Stunde pro Tag im Gebet zu verbringen. Bei vielen Christen klingelte fortan der Wecker in aller Herrgottsfrühe, sie quälten sich vor einem langen, anstrengenden Arbeitstag um 3.00 oder 4.00 Uhr aus dem Bett, um Zeit für das Gebet zu haben. Und was soll ich sagen: Die meisten gaben nach wenigen Tagen oder Wochen gerädert auf. Das passte einfach nicht in ihr Leben. Also: Überfordere dich nicht! Weniger ist oft mehr! Es ist besser, du gewöhnst es dir an, regelmäßig jeden Tag fünf Minuten in deiner Bibel zu lesen und zu beten, Freude dabei zu haben (vielleicht sogar Lust auf mehr), es im Alltag wirklich durchzuhalten, als gleich den ganz großen Wurf zu wagen, die Zähne zusammen zu beißen und dann doch nach wenigen Tagen das Gewicht nicht stemmen zu können, dem eigenen Anspruch nicht zu genügen.

Noch **ein kurzer 6. Tip zum Schluss: Hab keine Angst vor Fehlern oder Versagen.** Versuch, Irrtum und Fehler gehören beim Üben und Wachsen einfach dazu! Wenn du mal verschlafen hast und so am Morgen keine Zeit zur Bibellese mehr hast, dann mach einfach am nächsten Tag weiter! „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!“ Hinfallen, aufstehen und weitermachen. So hast du schließlich auch Laufen und Radfahren gelernt!

Ich hoffe, diese praktischen Tipps helfen dir dabei, deine guten Vorsätze tatsächlich und nachhaltig umzusetzen. Du wirst sehen, dass deine kleinen - vielleicht anfänglich zögerlichen Schritte - an der Hand deines himmlischen Vaters, tagaus und tagein ausgeübt, schließlich eine neue Gewohnheit formen, dich dem gesteckten Ziel tatsächlich näher bringen. So wirst du, wie es Römer 12 sagt, mehr und mehr „erneuert und verwandelt“. Auf diese Weise erreichst du deine Ziele und setzt deine guten Vorsätze für das neue Jahr tatsächlich um, ohne Stress und Druck! Aber mit festem Blick auf die Liebe und Gnade Gottes - und die Zuverlässigkeit seines Versprechens: „Siehe ich bin bei dir alle Tage ...!“

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: Werftstraße 208 | 24143 Kiel | office@fcgkiel.de | +49 431-9089220
Pastor Lars Jaensch: pastor@fcgkiel.de | +49 173-2413789

GOTTESDIENST: Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Werftstraße 208 | 24143 Kiel

SPENDENKONTO: Evangelische Bank e.G.

BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26