

1 Sonntag, 19.01.2025: Gute Vorsätze (2. So. nach Epiphantias)

2

3 Musik 1

4

5 Das Jahr 2025 ist jetzt schon etwas mehr als zwei Wochen alt. Wie viele
6 ihrer guten Vorsätze für das neue Jahr haben Sie bisher eingehalten?

7 Oder hatten Sie sich überhaupt etwas vorgenommen?

8 Leider muss ich gestehen – ich gehöre auch eher zu denen, die sich
9 meistens zum Jahreswechsel keine allzu großen Versprechungen ma-
10 chen. Ich bin meist genervt von den ständigen Fragen: „Und, was hast
11 du dir vorgenommen?“ In gefühlt 80% der Fälle geht es in solchen Ge-
12 sprächen um Pläne für's Abnehmen – weniger Süßigkeiten, mehr Sport.
13 Sicher, das würde mir auch nicht schaden, und es gibt ja auch viele an-
14 dere Dinge, die man sich vornehmen könnte – aber ich habe dazu
15 schlicht keine Lust und kann mich nicht gut motivieren.

16 Andererseits – wenn ich darüber nachdenke, sind gute Vorsätze im
17 Grundsatz eine gute Sache. So ein Jahreswechsel ist eine Zäsur – ein
18 Einschnitt im Lauf des Alltages. Dies zum Anlass zu nehmen und dar-
19 über nachzudenken, was im eigenen Leben oder im Zusammenleben mit
20 anderen besser gemacht werden könnte – das ist sinnvoll. Mal stehen
21 bleiben. Anhalten. Sich umschauen und überlegen: Ist das gut, was ich
22 hier mache? Könnte es nicht auch anders – besser sein?

23

24 Musik 2

25

26 Gute Vorsätze sind sehr christlich. Sie enthalten viel von dem, was Jesus
27 gewollt hat. In der Bibel ist beschrieben, dass dies mit zu den ersten Din-
28 gen gehörte, die Jesus gesagt hat, als er als Prediger aktiv wurde: „Kehrt
29 um und glaubt an das Evangelium.“ Umkehren – das bedeutet, dass ich
30 stehen bleibe, innehalte und schaue, ob ich auf einem falschen Weg
31 unterwegs bin.

32 Falls jemand noch nach Tipps sucht, worauf man da achten könnte –
33 jenseits von Abnehmen, Sport und Süßigkeiten: Der Apostel Paulus hat
34 in seinem Brief an die Gemeinde in Rom eine ganze Reihe von nützlich-

1 chen Hinweisen und Ratschlägen zusammengestellt. Dabei setzt er –
2 ganz im Sinn moderner Managementbücher – auf die Stärken: Er be-
3 schreibt, wie es richtig sein sollte, wenn es gut läuft in der Gemeinde der
4 Christen dort in Rom. Allerdings sind die meisten dieser Hinweise so
5 grundsätzlich, dass sie nicht nur damals in Rom, sondern heute auch für
6 die Menschen in Bautzen oder in Halle, in Torgau oder in Breitenbrunn
7 zu gebrauchen sind. Sie können ja mal in Gedanken so eine Checkliste
8 mitlaufen lassen mit drei Spalten: a) „Mache ich immer.“ b) „Betrifft mich
9 nicht.“ c) „Wäre vielleicht ganz gut. Könnte ich mir mal vornehmen.“ Pau-
10 lus schreibt:

11

12 *„Die Liebe sei ohne Falsch. Hasst das Böse, hängt dem Guten an. Die*
13 *brüderliche Liebe untereinander sei herzlich. Einer komme dem andern*
14 *mit Ehrerbietung zuvor.*

15 *Seid nicht träge in dem, was ihr tun sollt. Seid brennend im Geist. Dient*
16 *dem Herrn. Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im*
17 *Gebet.*

18 *Nehmt euch der Nöte der Heiligen an. Übt Gastfreundschaft.*

19 *Segnet, die euch verfolgen; segnet, und verflucht sie nicht.*

20 *Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden.*

21 *Seid eines Sinnes untereinander. Trachtet nicht nach hohen Dingen, son-*
22 *dern haltet euch zu den niedrigen. Haltet euch nicht selbst für klug.“*

23

24 Musik 3

25

26 Als ich meiner Frau diesen Abschnitt aus dem Brief des Paulus vorge-
27 lesen hatte, war ihre erste Frage: „Gilt das jetzt nur innerhalb der christli-
28 chen Gemeinde oder für alle?“

29 Nun ja – Paulus schrieb das zuerst an die Gemeinde der Christen in
30 Rom. Daher ist das schon zuerst für diese bestimmt. Das betrifft zum
31 Beispiel die Aufforderung zum Gebet. Die anderen Menschen in Rom
32 waren ja damals überwiegend keine Christen. Andere Punkte gelten ge-
33 wiss auch darüber hinaus. Ich finde es lohnend, darüber nachzudenken:
34 Wie wie wäre es, wenn auch anderswo die Menschen sich von solchen

1 Prinzipien leiten ließen? Da ist zum Beispiel dieser Satz: „Einer komme
2 dem andern mit Ehrerbietung zuvor.“ Ich stelle mir vor, dass es in der
3 Gemeinde in Rom bestimmt auch die üblichen kleinen Rangeleien um
4 Anerkennung und Einfluss gegeben haben mag – einschließlich übler
5 Nachrede und ähnlichen Problemen.

6 Jeder Mensch macht Fehler. Da ist schnell die Versuchung da: Ich kann
7 mich an den Fehlern der anderen hochziehen. Den eigenen Glanz erhö-
8 hen, indem ich allen zeige, wie schlecht der andere ist. Aber das ist nicht
9 gut. Es vergiftet die Atmosphäre. Am Ende ist keiner glücklich, wenn sol-
10 ches Verhalten geduldet und für normal gehalten wird.

11 Ich erinnere mich an einen Menschen, der immerzu über andere geläs-
12 tert hat, die gerade nicht im Raum waren. Zwar hatte er oft recht und
13 nannte Dinge, die tatsächlich schief gelaufen waren. Das war nicht erfun-
14 den oder gelogen. Aber dennoch war es keine schöne Atmosphäre. Zu-
15 dem blieb immer der fade Beigeschmack hängen: Wie redet er über
16 mich, wenn ich jetzt raus gehe? Wird er dann alle meine Fehler vor den
17 anderen ausbreiten?

18 Voriges Jahr berichtete mir eine Kollegin von ihrer vorherigen Arbeitsstel-
19 le. Sie sagte: Das Schlimmste war die üble Nachrede. Das hintenrum
20 Schlechtes übereinander getratscht wurde.

21

22 Paulus regt einen anderen Umgang miteinander an. Einen, der von Re-
23 spekt, Anerkennung und Wertschätzung für den Anderen getragen ist.
24 Das gilt auch – oder gerade weil wir Menschen sind, die Fehler machen.
25 Wer freundlich mit anderen umgeht, wird auch selbst mit mehr Freund-
26 lichkeit bedacht werden. Wer anderen verzeiht, kann auch selbst darauf
27 hoffen, dass ihm mit Nachsicht begegnet wird. In einer Atmosphäre der
28 Freundlichkeit und gegenseitigen Wertschätzung können kreative Poten-
29 ziale sich entfalten, die sonst aus Angst erstickt würden.

30 Das wäre aus meiner Sicht ein lohnender Vorsatz für das neue Jahr:
31 Nicht schlecht über andere reden – erst recht nicht, wenn sie nicht dabei
32 sind.

33

34 Musik 4

1

2 Etwas gestolpert bin ich über die Aufforderung des Paulus „Trachtet nicht
3 nach hohen Dingen, sondern haltet euch zu den niedrigen.“ Wie ist das
4 gemeint? Sollen wir etwa nicht nach hohen Idealen streben? Den niede-
5 ren Trieben ihren Lauf lassen? Nein, ich denke, es geht um etwas ande-
6 res. Ich könnte mir vorstellen, dass Paulus der Gemeinde in Rom noch
7 einen anderen Ratschlag mitgeben will.

8 Es gibt nämlich ein ziemlich sicheres Mittel, selbst unglücklich zu wer-
9 den. Das ist dennoch weit verbreitet. Es besteht darin, sich in den eige-
10 nen Wünschen und Sehnsüchten immer mindestens eine Stufe zu weit
11 nach oben zu orientieren.

12 Ich habe einen sicheren Job, aber mein Chef verdient mehr Geld. Ich
13 verdiene soviel Geld wie mein Chef, aber ich bin nicht der Chef. Ich bin
14 der Chef, aber ich habe kein großes Haus. Ich habe ein großes Haus,
15 aber keine Yacht in Monaco und kein eigenes Flugzeug. Und so weiter.
16 Das ist nie zu Ende. Vielleicht kennen Sie das Märchen „Vom Fischer
17 und seiner Frau“. Darin geht es auch darum, wie schwer es ist, mit
18 einem erreichten Stand auch mal zufrieden zu sein. Auch wenn es mir
19 jetzt so viel besser geht, als früher. Es gibt immer einen denkbaren er-
20 träumten Zustand, der noch besser wäre, und uns mit dem Bestehenden
21 unzufrieden sein lässt. Das passiert, wenn man sich zu weit nach oben
22 orientiert, „nach hohen Dingen trachtet“, wie es Paulus genannt hat.

23 Umgekehrt kann daraus geradezu ein Rezept für das Glücklichein wer-
24 den: Es gibt viele Menschen, die es nicht so gut haben wie ich. Dort
25 kann ich meinen Zustand also nicht nach oben, sondern nach unten ver-
26 gleichen. Das hilft zu erkennen, wie gut es mir eigentlich geht. Ich habe
27 davon gelesen, dass es sogenannte Euro-Waisen gibt: Kinder, die bei
28 den Großeltern aufwachsen, weil deren Eltern in anderen EU-Ländern
29 arbeiten, wo es ein besseres Lohnniveau gibt. Viele Menschen in ande-
30 ren Ländern sind neidisch auf unser Gesundheitssystem, unsere Kran-
31 kenversicherung, unsere kostenlosen Universitäten und vieles andere
32 mehr. Wir können in Frieden und Sicherheit leben. Keine Granaten oder
33 Drohnen zerstören unser Haus. Ich muss keine willkürliche Verhaftung
34 wegen eines falschen Wortes befürchten. Wir müssen nicht sehr weit

1 nach Osten schauen, um zu sehen: Es geht uns relativ gut in Deutsch-
2 land.

3 Dann gibt es da noch einen weiteren wichtigen Unterschied: Das Stre-
4 ben nach Status oder Besitz bei einem „Vergleich nach oben“ ist seinem
5 Wesen nach individuell und egoistisch. Es geht darum, für mich bessere
6 Privilegien zu ergattern. Das geht oft zu Lasten von Anderen.

7 Der „Vergleich nach unten“, der Blick auf diejenigen, denen es schlechter
8 geht, kann hingegen einen sozialen Impuls entfachen: Es motiviert, dazu
9 mitzuhelfen, dass es auch andere so gut haben können, wie ich. Das
10 liegt oft nicht in meiner Macht. Aber auch kleine Schritte bringen vor-
11 wärts. Die christlichen Gemeinden haben sich in den ersten Jahrhunder-
12 ten auch deshalb ausgebreitet, weil ihr soziales Engagement für bedürfti-
13 ge Menschen beispielgebend war.

14

15 Musik 5

16

17 erinnern Sie sich an diese Quartett-Spiele mit Autos oder Schiffen oder
18 Flugzeugen und deren Eigenschaften? Größe, Baujahr, PS, Hubraum,
19 Höchstgeschwindigkeit,... Keine Karte ist in allen Merkmalen spitze. Es
20 kommt immer darauf an, klug auszuwählen und zu wissen: In welchem
21 Bereich ist diese Karte gut, die ich gerade auf der Hand halte? Schau
22 ich auf die Geschwindigkeit, oder die Reichweite oder besser die Trag-
23 last?

24 So ähnlich ist es auch in meinem Leben mit den Dingen und den Men-
25 schen, die mich umgeben, den Kollegen, den Nachbarn. Keiner kann al-
26 les. Jeder hat seine Schwächen. Aber auch seine Stärken. Paulus emp-
27 fiehlt, auf die Stärken zu schauen. Das hilft, den anderen mit Respekt
28 und Wertschätzung zu begegnen.

29 Und wenn ich auf die Bereiche schaue, in denen es mir im Vergleich zu
30 anderen gut geht, dann macht das glücklicher als eine ständige Orientie-
31 rung an den Defiziten.

32 Vielleicht ist das ja auch etwas für einen guten Vorsatz zum Neuen Jahr.

33

34 Musik 6

35

- 1 Musik 1-6:
- 2
- 3 Ed Sheeran: Photograph
- 4
- 5 ggf. noch vom gleichen Album:
- 6 Ed Sheeran: Tenerife Sea (falls benötigt)