

Hessischer Rundfunk: "Übrigens, HR4"
Norbert Mecke, Pfarrer
Immenhausen-Holzhausen

06.03.2011

Trampelpfad und Generalprobe

Sind Sie mit „guten Vorsätzen“ in das Jahr 2011 gestartet? Vielleicht denken Sie:
„Das fragt der mich jetzt – am 6. März?! Wo das Jahr schon wieder so alt ist!“

Ja, es ist schon wieder so alt, dass gute Vorsätze längst in Vergessenheit geraten sein können. Man sagt, dass unsere Gewohnheiten im Gehirn so etwas wie Trampelpfade bilden. Bis man einen neuen angelegt hat oder einen alten verlassen kann, dauert es mindestens neun bis elf Monate. Auf gut deutsch: Wenn ich heute anfangen, meine Denk- und Lebenspfade umzustellen, wäre ich ungefähr zum Jahreswechsel soweit, mit einer neuen Gewohnheit erfolgreich in das Jahr 2012 zu starten. Und wenn ich in das aktuelle Jahr gute Vorsätze mitgenommen habe, ist Geduld und Anstrengung weit über den 6. März hinaus angesagt, bis sich nachhaltig etwas ändert.

Wie bei dem sehr alten Ehepaar, das mir auf die Frage nach dem Rezept für 65 lange Ehejahre antwortete: „Das besteht in einer guten Angewohnheit. „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen!“ rät die Bibel (Neues Testament, Epheserbrief Kapitel 4, Vers 26). Deshalb sitzen wir seit Jahrzehnten jeden Abend auf Bettkante und fragen uns gegenseitig, ob es was zu bereinigen und zu vergeben gibt zwischen uns. Wissen Sie: Vorher können wir gar nicht mehr einschlafen!“

Toll, wo gute Gewohnheiten das Leben so prägen. Wo aus „Man müsste...!“, „Ich tu´s regelmäßig!“ wird: mehr Sport, gesünder Essen, besonnener Umgang mit anderen, ehrenamtlicher Einsatz in der Woche und sonntags meine Verabredung mit Gott. Ich tu´s! Vielleicht geht es am Ende sogar nur um einen einzigen Vorsatz. Um *einen* Satz, der *vor* meinem Leben steht und den es zu beherzigen gilt: „Das Leben ist keine Generalprobe, sondern jetzt ist Vorstellung!“

Hessischer Rundfunk: "Übrigens, HR4"
Norbert Mecke, Pfarrer
Immenhausen-Holzhausen

06.03.2011

Deshalb bring´ auf die Bühne, wie Du´s mit Gott, mit Dir und Deinen Mitmenschen eigentlich halten willst. Denn „*eigentlich*“ ist immer heute – und jeder Trampelpfad neuer guter Gewohnheiten beginnt mit dem ersten Schritt.