

Welche Neujahrsvorsätze machen Sinn?



Melanie Hamann mag kleine Schritte statt großer Sprünge

Seien wir ehrlich: Wie läuft es bei Ihnen? Haben Sie Ihre Neujahrsvorsätze schon über Bord geworfen? Oder ziehen Sie tapfer durch? Vielleicht haben Sie sich auch gar nichts vorgenommen, weil Sie wis-

sen, wie schwierig es oft ist, solche Pläne durchzuhalten. Egal, wie es bei Ihnen aussieht, eins ist sicher: Das neue Jahr bietet uns allen die Chance, innezuhalten und darüber nachzudenken, was uns wirklich wichtig ist.

Die Jahreslosung 2025 lädt uns dazu ein: „Prüft alles und behaltet das Gute.“ (1. Thessalonicher 5,21). Diese Worte erinnern uns daran, dass das Leben nicht perfekt sein muss. Herausforderungen und Belastungen gehören dazu, und manches lässt sich nicht einfach ändern. Aber mitten darin können wir das Gute erkennen und bewahren – in

kleinen wie in großen Dingen. Was tut mir gut? Was gibt meinem Leben Sinn? Und was darf ich getrost lassen?

Es muss nicht der große Marathon sein

Diese Fragen habe ich mir zum Jahreswechsel bewusst gestellt. Welche Momente haben mir Freude bereitet? Was hat mir Kraft gegeben? Und was möchte ich mit ins neue Jahr nehmen? Dabei merke ich immer wieder: Das Gute steckt oft in den kleinen Dingen – ein kleiner Spaziergang, ein gutes Gespräch oder ein paar Minuten Stille im Ge-

bet. Solche bewussten Momente helfen mir, auch im Alltag den Blick auf das Positive zu richten.

Das gilt genauso für die klassischen Vorsätze wie mehr Sport oder weniger Stress. Es muss nicht der große Marathon oder die perfekte Work-Life-Balance sein. Oft reichen kleine Schritte: ein paar Minuten Bewegung, bewusste Zeit mit der Familie oder einfach ein paar Mal tief durchatmen. Wichtig ist, ehrlich zu prüfen, was uns guttut, und sich von unrealistischen Erwartungen nicht unter Druck setzen zu lassen.

Wenn wir mit dieser Haltung ins neue Jahr starten, können Vorsätze

mehr sein als ein kurzer Versuch, alles besser zu machen. Sie können ein Weg werden, das Gute zu finden und zu bewahren. Probieren Sie es aus: Fragen Sie sich, was Ihnen Freude bereitet, und lassen Sie das Gute wachsen – Schritt für Schritt, mit Geduld und einem dankbaren Herzen. Denn es sind diese kleinen, bewussten Entscheidungen, die unser Leben bereichern.

Melanie Hamann, Gemeindepädagogin (in Ausbildung) im Kirchenkreis Bad Frankenhausen-Sondershausen für die Regionen Helbe-Notter und Greußen-Großenehrich.