



**Predigt Neujahr, 1. Januar 2026, Sevelen 17 Uhr**



## **Lesungen**

### **Erste Lesung Num 6, 22–27**

Der Herr sprach zu Mose: Sag zu Aaron und seinen Söhnen: So sollt ihr die Israeliten segnen; sprecht zu ihnen: Der Herr segne dich und behüte dich. Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden. So sollen sie meinen Namen auf die Israeliten legen und ich werde sie segnen.

### **Evangelium Lk 2, 16–21**

In jener Zeit eilten die Hirten nach Betlehem und fanden Maria und Josef und das Kind, das in der Krippe lag. Als sie es sahen, erzählten sie von dem Wort, das ihnen über dieses Kind gesagt worden war. Und alle, die es hörten, staunten über das, was ihnen von den Hirten erzählt wurde. Maria aber bewahrte alle diese Worte und erwog sie in ihrem Herzen. Die Hirten kehrten zurück, rühmten Gott und priesen ihn für alles, was sie gehört und gesehen hatten, so wie es ihnen gesagt worden war. Als acht Tage vorüber waren und das Kind beschnitten werden sollte, gab man ihm den Namen Jesus, den der Engel genannt hatte, bevor das Kind im Mutterleib empfangen war.

## Predigt

Liebe Schwestern und Brüder,

Wir reden zum Jahresbeginn viel über Vorsätze für das kommende Jahr. Soeben haben wir noch ausgiebig auf das alte Jahr zurückgeschaut, haben gedankt, haben gratuliert, haben auf Schultern geklopft, damit sich Zufriedenheit breit macht. Und schon ist das vorbei und neue Pläne, neue Vorhaben kommen auf.

Ich nehme mir etwa vor, etwas mehr Ruhe beim Gebet zu haben. In letzter Zeit merke ich, dass ich gleichsam zwischen Tür und Angel bete. Jetzt noch schnell ein Gebet, und dann aber zum Bus, zum Bahnhof. Ich finde diese Stossgebete ja gut. Aber mir fehlt etwas, wenn ich nicht auch Gebet als Ruhemoment erlebe. Ich nehme mir vor, etwas mehr in der Bibel zu lesen. Zuletzt kommt mir häufiger der Gedanke, ich könnte das machen. Jetzt hat meine Bibelausgabe allerdings 1808 Seiten. Das heisst praktisch, ich müsste jeden Tag im Jahr etwa fünf Seiten Kleingedrucktes lesen. Das braucht Ausdauer. Mal sehen, ob das in der ersten Woche klappt. Ich nehme mir vor, etwas mehr für Gesundheit und Fitness zu tun. Das nehme ich mir allerdings jedes Jahr vor, und ich komme damit nicht wirklich weiter.

Weil viele dieser gutgemeinten, sinnvollen Vorsätze Ende Januar bereits wieder Geschichte sind, darum braucht es Hilfe, allein schon um den damit verbundenen Frust wieder abzubauen. Was ich auch anpacke, wie auch immer ich da vorgehe, die Erfahrung ist allzu oft: Ich schaffe das gar nicht. Mit meinen Vorsätzen würde ich ja doch gerne meine Ziele erreichen. Mir fällt auf, dass viel Ratschläge fokussieren auf das Was und das Wie. Was will ich? Wie setze ich das um? Wie erreiche ich das, was ich will? Da die Erfolgsquote zu oft zu gering ist, machen wir mal einen Schritt zurück und fragen nach, warum ich eigentlich Vorsätze fasse.

Vielleicht brauche ich ja gar keine Vorsätze. Wenn ich zufrieden bin mit mir, wenn ich kein Bedürfnis nach Veränderung habe, dann muss ich mir eigentlich auch nichts vornehmen. Auch wenn die Medien dieses Thema bespielen, wenn Freund\*innen fragen, was ich mir dieses Jahr vornehme, dann könnte ich auch in aller Ruhe mich zurücklehnen und sagen: «Ach, das brauche ich eigentlich gar nicht.» Ich werde sicherlich die Ratschläge meines Arztes und die Bitten meiner Frau ernst nehmen. Allerdings muss ich für die Abklärung der eigenen Motivation klarwerden, ob ich da jetzt selbst ein Bedürfnis, eine Sehnsucht, ein Ziel habe, oder ob eher andere dies für mich haben. Wenn meine Neujahrsvorsätze eher die Erwartungen anderer spiegeln, dann sinkt die Erfolgswahrscheinlichkeit. Wenn ich an mich Erwartungen haben, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit neuen Vorsätze auch Veränderung erleben werde. Warum will ich denn etwas mehr Ruhe im Gebet? Die Erwartung von Besinnlichkeit ist manchmal auch ein Fass ohne Boden. Immer soll es noch etwas ruhiger sein. Vielleicht wäre es ja auch mal Zeit für mehr Lärm im Gebet, mehr lautes Halleluja oder ein wirklich kräftige Amen-Rufe. Gute Gebete in Ruhe geben mir die Balance, die Kraft, auch in anspannenden Situationen meine innere Ruhe zu bewahren. Warum will ich überhaupt die ganze Bibel nochmals durchlesen? Ich ärgere mich manchmal, wenn Leute die Bibel wie einen

Steinbruch benutzen, wenn sie das herauslesen, was ihnen gerade in den Kram passt und damit meinen, das Ganze begriffen zu haben. Manchmal höre oder lese ich Zeug, wo jemand eine Bibelstelle nennt und darauf eine felsenfeste Meinung proklamiert, und dann denke ich mir: «Ach, und jene Bibelstelle hast Du nicht beachtet, jene Bibelgeschichten, die der Vollständigkeit halber dazugehören, kennst Du offensichtlich nicht.» Also noch einmal, warum möchte ich die ganze Bibel durchlesen? Ich hege den Wunsch, meinen Glauben auf ein möglichst gesundes, vollständiges Fundament zu stellen. Warum will ich mehr tun für Gesundheit und Fitness? Ich denke, das hat viel damit zu tun, wie ich mich selbst sehe. Das hat eine grosse Auswirkung, wie zufrieden ich mit mir selber bin. Wenn ich die Treppen hochsteige und zu schnell ausser Puste bin, dann denke ich mir: «Ich will nach vier Treppen nicht fünf Minuten brauchen, dass mein Puls wieder normal tut.» Das mag auch der Grund sein, warum ich jedes Jahr neu einen Anlauf nehme, um in diesem Bereich doch etwas vorwärts zu kommen, weil das so ein Faktor ist für die Selbstzufriedenheit.

Vorsätze fasse ich um in der Tat mehr der Mensch zu werden, der ich sein möchte. Zuweilen geht mir dieses Satz, dieses Prinzip, durch den Sinn, dass man gerade in den Briefen vom Apostel Paulus erkennt: «Werde, der Du bist.» Paulus bringt dies auf den Punkt: Ich bin so, und ich kann noch mehr so werden. Ich würde zum Beispiel von mir behaupten, dass ich meistens ein guter Mensch bin, und ich kann noch mehr ein guter Mensch werden. Da ist noch Luft nach oben. Paulus kann diese Balance richtig gut. Einerseits beruhigt er mich und wiegt mich in Ruhe, wenn er mir zugesteht: Du bist geliebt, Du bist ein Kind Gottes, sein Segen und seine Gnade scheinen über Dir auf, durch Gottes Gnade kommt seine Fülle in Dir an. Und andererseits kann Paulus mich anfeuern und anspornen, wenn er sagt: Los! Renn, um den ersten Platz! Jage dem Frieden nach! Jage der Liebe nach! Tue alles, gib wirklich alles und bilde Dir dabei noch nicht einmal etwas drauf ein! Bleib niemals stehen in Deiner Entwicklung! Du bist bereits ein toller, guter Mensch, und Du kannst noch ein wenig besser, weil es Dir entspricht. Was Gott mir an Identität schenkt, was ich an eigener Identität umarme, das hat eben meist diese zwei Seiten: einerseits sage ich mir, dass ich liebe und geliebt werde, dass ich aufgestellt und optimistisch – meistens – durchs Leben gehe, dass ich angenommen und wertgeschätzt werde, ich stehe im Grossen und Ganzen gut da, und andererseits trage ich in mir den Wunsch, die Sehnsucht, den Traum, etwas besser zu werden. Beides ist vonnöten.

Dafür braucht es Ziele, braucht es Vorsätze, die ich mir fasse. Wenn ich mir nichts vornehme, dann werde ich hundertprozentig nichts erreichen. Wenn ich mir ein Ziel fasse, wenn ich mir etwas vornehme, dann gibt es wenigstens die Chance, dass ich damit weiterkomme, dass ich damit irgendwo ankomme. Weiterkommen macht Freude. Ernte macht Spass. Darum tun mir Vorsätze gut, weil sie mir sagen, dass ich mich nicht aufgegeben habe, weil sie mir sagen, dass es eher besser wird, dass ich besser werde.

Amen und Danke.

Hörfassung: <https://open.spotify.com/episode/0ja04Owidka5Q4Y9NzOO6q?si=0foyReAmSS2HKdmfTxLwlg>.