



Gesundheit und Glück in alle Häuser!

Zu Beginn eines neuen Jahres denken wir oft an die vor uns liegenden Herausforderungen, haben grosse Pläne oder ehrgeizige Ziele. Manchmal legt sich auch Resignation wie ein grauer Schleier über unser Gemüt: «Das war ein schlechtes Jahr!» Was steckt hinter dieser Aussage? Die Konflikte in der Welt nehmen kein Ende, die Kriege gehen weiter, wir fühlen uns hilflos? Manchmal hilft ein einfacher, weiser Rat, um den Blick wieder auf das Wesentliche zu lenken und Kraft zu schöpfen für das, was wir positiv beeinflussen können. Einen solchen, auch heute noch inspirierenden Rat hat uns Abraham Lincoln, der 16. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, hinterlassen.

«Mein Rat für das neue Jahr: Nimm dir jeden Tag dreissig Minuten Zeit für deine Sorgen und halte in dieser Zeit ein Nickerchen.» Diese Worte mögen zum Schmunzeln anregen, aber sie enthalten eine tiefgründende Wahrheit. Eile und Verpflichtungen prägen oft unser Leben, sodass Selbstfürsorge und Besinnung zu kurz kommen. Lincolns Aussage erinnert uns daran, dass Sorgen zum Leben gehören, aber nicht den ganzen Tag bestimmen dürfen. Wenn wir ihnen einen klaren Platz einräumen, können wir loslassen und neue Kraft schöpfen.

Abraham Lincoln, der sich als Sohn eines gläubigen Baptisten intensiv mit Glaubensfragen auseinandersetzte, lebte selbst nach Grundsätzen, die mit christlichen Gedanken korrespondierten. Diese moderne und humorvolle Lebensweisheit wurde ihm aber wohl nur zugeschrieben, um ihr mehr Gewicht zu verleihen. So humorvoll und irritierend diese Aussage auch klingen mag, so spiegelt sie doch einen wesentlichen Wert wider: Vertrauen. Jesus fordert uns auf, die Sorgen des Alltags loszulassen: «Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken werdet, noch um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung?» (Mt 6,25)



Dieses Vertrauen auf Gott und die regelmässige Besinnung - sei es im Gebet, durch einen regelmässigen «Ruhetag», schöne Stunden in der Kirchengemeinde, ein gutes Buch oder ein Gespräch mit lieben Menschen - geben unserem Leben einen gesunden Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung.

Das Jahr 2025 liegt wie ein unbeschriebenes Blatt vor uns. Es wird Tage voller Freude und Leichtigkeit geben, sicher auch Tage, die uns herausfordern. Mit Gelassenheit und Güte im Herzen können wir gestärkt in die Zukunft blicken. Herzliche Neujahrsgrüsse - Gesundheit und Glück wünschend - in alle Häuser!

Pfarrerin Karola Wildenauer

