



## Momentmal-Skript

<b>Thema:</b>	Vorsätze
<b>Sendedatum:</b>	07.01.2016
<b>AutorIn:</b>	Gunnar Bach
<b>Konfession + Ort:</b>	Römisch-katholisch; Nentershausen

Sieben Tage ist das Jahr jetzt schon alt. Wie steht es bei mir mit den guten Vorsätzen? Die meisten Menschen erzählen mir in letzter Zeit, sie nehmen sich gar nichts mehr vor. Es ist ja doch schwer, gute Vorsätze einzuhalten.

Aber ich finde gute Vorsätze trotzdem gut, und möchte es auch dieses Jahr wieder damit versuchen. Auch wenn ich es wahrscheinlich nicht hundertprozentig schaffen werde, mich nicht so schnell über Dinge oder die Fehler anderer Menschen aufzuregen, will ich es mir vornehmen. Ich will mit dem Guten bei mir selbst anfangen und um Kraft von oben bitten. In einer alten Klosterregel heißt es: „Vor allem: wenn du etwas Gutes beginnst, bestürme Gott beharrlich im Gebet, er möge es vollenden.“ Für die Mönche gibt es keinen Erfolg eines guten Vorsatzes ohne Gott. Und damit ich daran erinnert werde, regelmäßig darum zu beten, nutze ich eine App namens „Stundenbuch“ auf meinem Smartphone. Die ist sogar kostenlos.

Sie regt mich an, morgens beim Aufstehen, abends vor dem Abendessen oder kurz vor dem Schlafengehen zu beten. Die Gebetstexte dort sind vor allem Psalmen. Wenn ich diese alten Texte lese, kann ich vieles hineinlegen, was ich selbst erlebe oder dabei an andere Menschen denken. Die Psalmen drücken Gefühle aus. Ich danke, lobe, klage an oder bin froh. Ich denke zum Beispiel an einen Flüchtling, den ich nicht kenne, der gerade in Not ist, und trage seine Situation stellvertretend bei Gott vor. Ich glaube, das hat eine eigene Kraft, wenn Menschen füreinander beten. Beter bilden eine große Gemeinschaft!

Ich habe mir vorgenommen, dieses Jahr regelmäßig mehrmals am Tag zu beten. Ich kann mich durch die App sogar durch einen Alarm daran erinnern lassen. Nicht immer komme ich dazu, das ganze Gebet zu lesen. Ein Satz, oder ein kurzes Stoßgebet genügt oft. Die App macht mir bewusst. Ich bin mit dem Beten nicht allein, Gott ist immer da, egal, was ich gerade mache. Und eine kurze Unterbrechung – die tut richtig gut!

Zum Nachhören als Podcast:

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr3/index.jsp?rubrik=12658>