



**Auf dass „der Herr Zeiten des Aufatmens kommen lässt“ (Apg 3,20) ...**

## **IMPULSE für unser Leben in der Corona-Ausnahmesituation**

**von Domdekan Dr. Christoph Maria Kohl**

### **IMPULS 24**

**zum Sonntag, 17. Januar 2021**

#### **Die Sache mit den „guten Vorsätzen“ zum neuen Jahr ...**

Vom neuen Jahr liegt schon mehr als ein halber Monat hinter uns. Haben Sie auch gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst, wie viele das tun? Das heißt dann: Sie überlegen sich, was Sie in ihrem Leben und an sich selbst stört und was Sie deshalb ändern möchten. Wunderbar, wenn jemand bewusst lebt und in den Blick nimmt, was nicht stimmig ist. Nur hat die Sache mit den „guten Vorsätzen“ einen Haken: Sie funktionieren meistens nicht. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Die Erfahrung zeigt, dass gute Vorsätze selten der Weg sind, der zu einer wirksamen Verhaltensänderung führt.

Das wundert mich nicht. „Einen guten Vorsatz fassen“ bedeutet ja: Ich sehe eine ungute Verhaltensweise, eine Schwäche, eine Unart von mir und fasse den Entschluss, dass ich es in Zukunft nicht mehr so oder anders mache. Ich gehe „dagegen“ an - mit der Gefahr, dass ich mich dann auf diese Schwachstelle fixiere und dadurch nicht von ihr loskomme. Und wenn ich mir „dagegen“ eine andere, positive Verhaltensweise vornehme, geht das im Regelfall nicht so einfach. Gute Vorsätze führen selten zum erwünschten Ziel. Wie anders kann es klappen, dass sich etwas ändert, wo ich es wirklich für notwendig erachte?

Der Jesuit Willi Lambert, der in seinen Schriften und Vorträgen die Spiritualität des hl. Ignatius von Loyola sehr gut für das alltägliche Leben erschließt, hat ein hilfreiches Schema entwickelt. Er unterscheidet drei Ebenen: Die oberste Ebene ist das „Verhalten“, darunter liegt die Ebene der „Haltung“ und nochmals darunter die Ebene des „Halts“ – und alle drei hängen miteinander zusammen: Wenn ich möchte, dass sich auf Ebene des Verhaltens bei mir etwas ändert, dann muss ich nach dessen Ursache schauen, auf den Wurzelgrund, aus dem dieses Verhalten herauswächst. Das ist die Ebene darunter, die Ebene der „Haltung“: innere Haltungen, Grundhaltungen, Einstellungen und Prägungen. Dort muss ich ansetzen, wenn ich möchte, dass sich auf der Ebene meines Verhaltens wirklich etwas ändern soll. Das, was Lambert mit „Haltung“ beschreibt, hat seinerseits wiederum einen Wurzelgrund, aus dem es herauswächst, das, was die „Haltung“ nährt und stützt (oder nicht). Das ist die darunterliegende Ebene „Halt“.



Damit ist das gemeint, was mir in meinem Leben Halt gibt, das innere Fundament, der Glaube und das Gottvertrauen. Wenn mir aufgeht, dass sich auf der Ebene der „Haltung“ etwas Ungutes eingeschlichen hat; wenn ich möchte, dass sich eine Grund-Einstellung ändert, dann muss ich auch hier eine Ebene tiefer ansetzen, nämlich auf der Ebene des „Halts“; dann wäre dran, etwas für einen stärkeren, tieferen „Halt“ zu tun – und das hat dann förderliche Konsequenzen für alles, was „Haltung“ meint – und wenn die „Haltung“ dadurch gestärkt und vertieft wird, dann wirkt sich das unweigerlich auf das „Verhalten“ aus – weil das Verhalten Frucht der „Haltung“ ist.

Die „guten Vorsätze“ beziehen sich normalerweise auf eine konkrete Verhaltensweise – und scheitern oft, weil sie sich eben nur auf diese obere Ebene als solche beziehen und dort steckenbleiben. Wenn ich auf dieser Ebene etwas entdecke, was ich gerne ändern würde, dann muss ich dazu auf der Ebene darunter ansetzen, der der „Haltung“, weil dort eben der Wurzelgrund für das Verhalten liegt. Anders gesagt: In jedem „Verhalten“ offenbart sich die zugrundliegende „Haltung“, und es hilft dann weiter, wenn ich in mir „nachschaue“, nachspüre, was bei mir auf dieser Ebene der Einstellungen und Prägungen los ist. Von daher kann sich für das Verhalten manches er-klären. Mehr noch: Es kann sich herausstellen, dass auf der Ebene der „Haltung“ ein gewisser Renovierungsbedarf besteht – wie bei einem Haus, bei dem das Erdgeschoß stabil dastehen muss, wenn das darüber liegende Stockwerk nicht gefährdet sein soll, nicht auf wackligen Füßen stehen soll. Auf jeden Fall ist es hilfreich, wenn ich mich vergewissere, wie es in mir auf der Ebene „Haltung“ aussieht. Wenn sich dabei herausstellt, dass in mir auch Haltungen und Grund-Einstellungen am Wirken sind, die mir und anderen nicht gut tun, dann braucht mich das nicht umzuwerfen oder mir Angst zu machen; ich bin dem nicht ohnmächtig ausgeliefert. Dann geht es aber auch auf dieser Ebene nicht darum, „gegen“ dieses „Ungute“ anzugehen. Dann wäre dran, dass ich im „Haus meiner Persönlichkeit“ in den Keller steige, den tatsächlichen Zustand meines Fundaments anschau, auf dem mein Lebenshaus steht, und den inneren Grund, auf dem ich, mein Leben und mein Lebenskonzept aufruh. Und spätestens dann und dort kommt Gott ins Spiel – der DER Halt, DAS Fundament seiner ganzen Schöpfung und jedes Einzelnen ist – und sich danach sehnt, dass jede und jeder das für sich nachvollzieht und so einen sicheren, tragfähigen Halt für sein eigenes Leben bekommt und den spürt – und daraus leben kann. Je stärker und tiefer jede/r Einzelne in Gott verwurzelt ist, desto mehr wirkt sich das automatisch auf die Ebene der „Haltung“ und von dort auf das „Verhalten“ aus.

Auf diese tiefgründigere Art und Weise kann eine konkrete Verhaltensänderung geschehen. Und wir können auf Gottes Beistand vertrauen. Er weiß ja, dass wir Fehler und Schwächen haben, dass wir Sünder sind, d.h. dass es in uns manches gibt, was den Lebensstrom, mit dem und in dem er uns beleben möchte, hemmt und aufhält. Deshalb hat er uns ja erlöst und lädt jeden ein, sich in eine tiefere Gottesverwurzelung und in eine größere innere Freiheit führen zu lassen. Das geschieht auch dadurch, dass er oder sie den skizzierten Weg der Umkehr und des inneren Wachstums mitgeht. Gott möchte uns darauf führen. Der Weg vom „Verhalten“ zur „Haltung“ und weiter zum „Halt“ ist nicht etwas, was ich „machen“, leisten „muss“.



Diesen Weg kann ich im Gebet, als Gebet gehen – indem ich Gott darum bitte, dass er mir die Augen öffnet für alles, was er mir auf diesem Weg zeigen möchte, und dass er mich dabei gleichsam „an der Hand nimmt“ und tiefer führt. Allein schon, wenn ich diesen inneren Weg auf diese Weise gehe, kann Gott mehr zum wirklichen Grund meines Lebens werden – was sich dann wiederum „nach oben“ positiv auswirkt ...

Dass Sie auf diese Weise der Quelle des Lebens näherkommen, dass sich als Frucht einer lebensförderlichen „Haltung“ und eines stärkeren „Halts“ auch die Verhaltensänderungen ergeben, die Sie für sich erhoffen,

das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Ihr

Dr. Christoph Maria Kohl  
Domdekan & Domkustos

