

## Vom Aufbruch in ein neues Jahr

---

Im Dezember letzten Jahres habe ich die Weihnachtstimmung besonders genossen. Vielleicht, weil ich im Sommer umgezogen war und nun erstmals erlebte, wie meine neuen Nachbarn ihre Balkons schmückten, welche Lichter sie in die Fenster stellten, welche Farben ihre Weihnachtsbäume trugen. Gemütlich fand ich das, ein Gefühl von Geborgenheit und Wohlbefinden stellte sich bei mir ein. Ich kann der dunklen Jahreszeit durchaus etwas abgewinnen: Sie gibt mir ein wohliges Gefühl und schenkt mir inneren Frieden.

Dann kam Silvester: Seit vielen Jahren verbringe ich den Jahreswechsel mit etwa 35 Menschen aus ganz Deutschland in einer ruhigen Atmosphäre in einem Haus in der Eifel. Viele von ihnen kenne ich inzwischen gut und so empfinde ich diese Zeit als Chance, die entstandenen Freundschaften und das Erleben von Gemeinschaft zu stärken. Silvester ist ein Tag, an dem ich ganz bewusst das Vergangene loslasse und mich für das Neue öffne.



Und so wanderte ich am frühen Nachmittag rund um einen See, beobachtete das Kommen und Gehen der kleinen Wellen und ließ das vergangene Jahr an mir vorbeifließen: Ich erinnerte mich an das, was sich ereignet hatte, an traurige Begebenheiten und Abschiede ebenso wie wundervolle Begegnungen und Erlebnisse.

Ich stellte mir Fragen: Was für positive Dinge gab es? Was hat mir Schwierigkeiten bereitet? Was war wichtig? Welche Einsichten habe ich gewonnen? Was habe ich abgeschlossen und was nicht? Die Antworten schrieb ich mir auf. Die Einsichten waren mir besonders wichtig, denn in ihnen liegt die Kraft der Veränderung.

Auf ein weiteres Blatt Papier schrieb ich Wünsche und Vorsätze für die nächste Zeit. Diese reichten von ganz alltäglichen Dingen bis zu Ideen für Veränderungen meiner inneren Haltung.

Nach einem schönen Abend mit den anderen Freunden konnte ich gegen Mitternacht in das Tal bis zum nächsten Ort schauen und somit ein beeindruckendes Feuerwerk erleben - in Stille, denn die Geräusche waren weit weg - und dazu, wie schon seit Kindertagen, die Wunderkerzen schwenken. Ich mag das sehr – ich fühle mich glücklich bei solchen Jahreswechseln.

Vielmehr aber noch an Neujahr. Das ist mein Lieblingstag im ganzen Jahr!

Erster Januar!

Ein neues Jahr! Wow!

Letztlich sind es nur wenige Sekunden, die das „alte“ vom „neuen“ Jahr trennen, doch ich empfinde diesen Moment und diesen Tag stets als eine Art Aufbruch. Soviel scheint möglich. So viele Kalenderseiten sind noch frisch und unbeschrieben. So viel kann ich ganz bewusst hinter mir lassen. Und so viel kann ich ganz bewusst mit mir nehmen.



An Silvester spüren wir den Übergang ganz besonders deutlich. Dabei besteht unser Leben eigentlich aus vielen Übergängen: Die Zeit fließt, ständig verändert sich unser jetziger Moment in Vergangenheit und war doch selbst eben noch Zukunft. Während wir etwas beenden, z.B. ein Kalenderjahr, wissen wir noch nicht, was auf uns zukommt. Das Unbekannte kann das Gefühl von Angst erzeugen. Zugleich steckt darin die Möglichkeit, sich auf den Weg zu machen, etwas Neues zu beginnen. Oder etwas neu zu beginnen. Also etwas sehr Lebendiges.



Viele Menschen kennen diese Ambivalenz: nicht zufrieden zu sein mit dem jetzigen Leben oder mit Teilbereichen davon – und zugleich der Sorge davor, etwas zu verändern. Zum inneren oder äußeren Aufbruch braucht es Vertrauen. Manche finden dieses in sich, andere fühlen sich von anderen Menschen oder einem religiösen Glauben, einer spirituellen Kraft gestärkt und getragen. Vertrauen kann man lernen, es kann wachsen. Dazu braucht es sicher positive Erfahrungen, insbesondere von anderen Menschen, die sich als verlässlich zeigen, aber es braucht auch die eigene Bereitschaft, sich und anderen zu vertrauen. Es hilft, sich an das Gute zu erinnern, das einem geschehen ist und an das Gute, das man gemacht hat, auch an das Schwierige, das man überwunden hat und das Hilfreiche, das andere einem gegeben haben.

Der Aufbruch, der bewusste Übergang, kann ein Weckruf sein. Ein Aufbruch zu neuen Ufern, zu besseren Möglichkeiten des Miteinanders, zum Aufsprengen innerer Blockaden und Gewohnheiten. Das wäre doch ein gelungener Beginn des Jahres 2017.

