

Wenn nur das schlechte Gewissen übrig bleibt

Gerade hat man Weihnachten mit all den guten Wünschen, Geschenken und vor allem dem vielen Essen überstanden, schon prasseln die nächsten guten Wünsche auf einen ein. Dieses Mal sind sie für das neue Jahr gedacht: Von „Wünsch dir 'nen guten Rutsch!“ bis „Rutsch gut - aber nicht aus!“ ist alles dabei, auch die eine oder andere Frage nach den guten Vorsätzen. Selbst viele Zeitschriften locken um die Zeit zwischen den Jahren mit Titelsprüchen wie „Die besten Vorsätze für 2012“, „Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr starten!“ oder „Wie Sie Ihre Vorsätze für 2012 auch wirklich umsetzen“. Ganz vorne mit dabei sind meist mehr Sport und Abnehmen, dicht gefolgt von ganz persönlichen Vorsätzen wie beispielsweise nicht mehr ständig auf der Couch einschlafen, keine Chips oder Süßes mehr während Filmen naschen oder bei den Schülern und Studenten mehr lernen. Voll Zuversicht startet man also in das neue Jahr. Bis geschätzte 85 Prozent meist nach bereits kurzer Zeit feststellen müssen, dass sich die Ergebnisse alles andere als sehen lassen können, weil sie dank ihres inneren Schweinehundes die meisten Vorhaben schlicht und ergreifend nicht haben umsetzen können und dass das schlechte Gewissen und vielleicht auch etwas Groll gegenüber sich selbst das einzige ist, was übrig bleibt. Warum sich also alibimäßig am Jahresende Vorsätze machen, wenn man sie sowieso nicht einhält? Natürlich bedeutet ein neues Jahr eine Art Neuanfang, mit welchem sich Änderungen und Vorhaben gut kombinieren lassen, doch für mich persönlich wäre es die bessere Variante auch unterm Jahr Dinge zu ändern und zwar auch nur dann, wenn man es wirklich will, denn das Erfolgserlebnis, das man danach hat, beflügelt einen ungemein für ein weiteres Mal. Wenn man sich dann noch Gleichgesinnte sucht, die auch im Laufe eines Jahres mehr Sport machen und abnehmen wollen, dann macht es sogar noch Spaß. Und wenn das geschafft ist, fällt das mit der Couch, den Chips und dem Lernen auch gleich viel leichter. Kurzum: Genießt den Rutsch ins neue Jahr und hebt euch eure Vorsätze am besten für die Dinge auf, die ihr am Ende auch umsetzt – bringt langfristig mehr Zufriedenheit.

Alena Glasbrenner

Aus Vorsätzen lernen

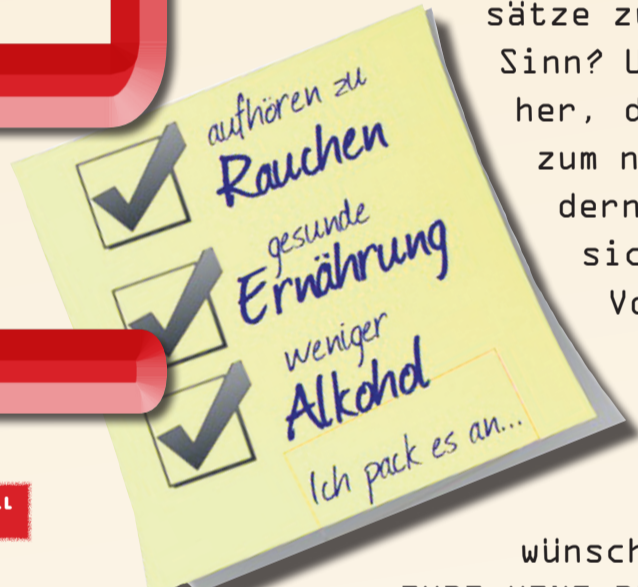
Ist doch jedes Silvester dasselbe. Die Uhr schlägt zwölf, es wird geknallt, das neue Jahr beginnt. Und jetzt soll alles anders sein? Naja, zugegeben der größte Fan von Vorsätzen bin ich nicht. Trotzdem mache ich mir jedes Jahr welche. Vielleicht mit mäßigem Durchhaltevermögen, aber trotzdem bin ich überzeugt davon, dass es sich Jahr für Jahr lohnt, neue Vorsätze zu überdenken. Eigentlich ist es jedes Jahr dasselbe Thema. Es geht um Sport, gesunde Ernährung und Lernmotivation. Jedes Jahr nehme ich mir vor mehr Sport zu machen, öfter ins Fitnessstudio zu gehen, öfter raus zu gehen, mich einfach häufiger zu bewegen. Das klappt ein, zwei Monate, dann läppert es vor sich hin. Trotzdem glaube ich, dass ich ohne Vorsätze lange nicht so aktiv wäre, wie mit dem jährlichen Ritual. In der Hinsicht lohnt es sich also doch, mir jedes Jahr aufs Neue zu überlegen, was ich im nächsten Jahr besser machen werde. Viel gelernt hab ich auch dabei. In den letzten Jahren, in denen ich angefangen habe mir Vorsätze bezüglich dieser Themen zu machen, ist mein Wissensstand insbesondere über gesunde Ernährung stetig gewachsen. Ich denke, ich weiß mittlerweile wirklich was ich wann essen kann/darf/muss oder soll. Ob ich mich kontinuierlich an diese Regeln halte ist eine Sache, aber dass ich sie überhaupt kenne und meistens versuche ihnen zu folgen, habe ich nur meinen jährlichen Vorsätzen zu verdanken. Warum jedes Jahr dieser Anreiz da ist, alles im neuen Jahr zu verbessern ist sicher von Mensch zu Mensch unterschiedlich oder gar unerklärlich. Den genauen Grund habe ich bei mir selbst auch noch nicht gefunden. Da ich dieses Jahr mein Abitur machen werde, wird der Punkt drei: „Lernmotivation“ wohl dieses Mal besonders beachtet. Und da die ersten Prüfungen im März beginnen, ist die Zeitspanne von drei Monaten besser durchzuhalten als im Regelfall. Diesem Vorsatz werde ich auf jeden Fall folgen! Und wenn nicht, habe ich wieder etwas daraus gelernt, was ohne Vorsätze nicht der Fall wäre...

Sima Celik

2012

Ein neues Jahr hat gerade erst begonnen und damit für viele auch die guten Vorsätze. Gesünderes Essen, mehr Sport und Disziplin sind hier nur ein paar

Beispiele. Doch machen diese Vorsätze zum Jahreswechsel wirklich Sinn? Und wo kommt es eigentlich her, dass wir den Wunsch haben zum neuen Jahr etwas zu verändern? Die Yenz-Redaktion hat sich in dieser Ausgabe mit Vorsätzen beschäftigt und weiß einiges zu berichten.



„Wir wollen uns verändern und „besser“ werden.“
Wie Vorsätze unser Leben beeinflussen

Viel Spaß beim Lesen
wünscht euch
EURE YENZ-REDAKTION

Es gibt viele Wege glücklich zu werden. Während die einen versuchen ihr persönliches Glück im Umgang mit Mitmenschen oder Gegenständen zu finden, gehen andere auf Entdeckungstour in sich selbst. Ein Weg ist es dabei sich Ziele zu setzen, um Unliebsames hinter sich zu lassen oder neue Stärken zu entwickeln. Besonders zum neuen Jahr hin versuchen viele ihre Ziele durch Vorsätze zu verwirklichen. Ist dies eine von Erfolg gekrönte Strategie und warum glauben so viele an die Strategie „neues Jahr, neues Glück“? Ann-Katrin Wieland aus der Yenz-Redaktion hat hierzu einen Experten befragt. Tony Hofmann ist Psychotherapeut (www.tonyhofmann.de). Er hilft das ganze Jahr über Menschen, die in einer Sackgasse feststecken. Der 31-Jährige sieht seine persönlichen Vorsätze als ein „zweischneidiges Schwert“, denn nicht alles, das er sich mal vorgenommen hat, hat er am Ende auch umgesetzt – was er aber nicht zwangsläufig als Nachteil sieht.

YENZ Hallo Herr Hofmann. Wie stehen Sie persönlich zu Vorsätzen?

TONY HOFMANN Für mich sind Vorsätze ein zweischneidiges Schwert. Manchmal ist es so, dass die Ziele, die ich mir zu einem bestimmten Zeitpunkt gesetzt habe, später einfach nicht mehr passen, oder in den Hintergrund rücken, weil etwas anderes wichtiger geworden ist. Andererseits ist es grundsätzlich sinnvoll, sich Ziele zu setzen. Das spornt an und gibt meinem Leben eine Richtung. Wichtig ist nur, neuen Bedürfnissen gegenüber offen und in meinem Handeln flexibel zu bleiben. Dann kann ich meine Ziele verfolgen, brauche aber nicht starr daran festzuhalten, falls ich merke, dass ich in eine falsche Richtung laufe.

YENZ Warum nehmen sich Menschen überhaupt immer wieder etwas vor?

TONY HOFMANN Wir wollen uns verändern. Das ist ein Grundbedürfnis des Menschen und ist auch notwendig, denn unsere Umwelt verändert sich ja auch ständig. Viele von uns wollen „besser“ werden, was auch immer man darunter versteht. Wir vergleichen uns zum Beispiel mit unseren direkten Mitmenschen oder mit Menschen,

die uns in den Medien vorgeführt werden und wollen schlanker, intelligenter, sportlicher, beliebter, ... werden. Dabei sind diese Ideale oft kaum zu erreichen. Solche idealtypischen Vorsätze sind eher von außen kommende Gründe, uns zu verändern. Es gibt aber auch Gründe, die aus unserem Inneren kommen. Wir spüren zum Beispiel, dass wir etwas unbedingt wollen und nehmen uns vor, dies zu schaffen. Einfach, weil wir selbst es sind, die Spaß daran haben. Wir wollen zum Beispiel unser Leben verändern, trennen uns von Partnern und gehen neue Beziehungen ein, suchen neue Wohnorte, einen anderen Beruf, weil wir hoffen, dass das besser zu uns passt und dass wir im neuen Leben glücklicher sind. Oder wir achten mehr auf kleine Dinge im Leben, einfach weil es uns zum Beispiel Freude bereitet, ab und zu zu lächeln oder eine gute Tasse Tee zu genießen.

YENZ Und warum nehmen wir uns gerade zu Neujahr so vermehrt etwas vor?

TONY HOFMANN Ich denke, dass das damit zu tun hat, dass da ein natürlicher Zeitraum zu Ende geht und ein neuer beginnt. Wir können den Jahreswechsel nicht selbst beeinflussen, es geschieht einfach. Diese äußere Struktur versuchen wir zu nutzen. So haben wir einen konkreten Anlass, einen Startschuss – also ein „ab jetzt gilt es“.

YENZ Wie hoch sind die Erfolgchancen, dass die Vorsätze auch umgesetzt werden?

TONY HOFMANN Menschen, die etwas von ganzem Herzen wirklich wollen, können ungeahnte Kräfte entwickeln. Wichtig ist auch, wie man die Vorsätze formuliert. Am besten ist es, wenn wir sehr konkret sind. Es ist zum Beispiel besser zu sagen: „Ich möchte jeden Montag abends nach der Arbeit von 18 Uhr bis 18.30 Uhr spazieren gehen“ als „Ich möchte mich mehr bewegen“. Wichtig ist auch, Ziele positiv zu formulieren. Also statt „Ich möchte nicht mehr so jähzornig sein“ ist es besser zu sagen „Ich möchte freundlicher zu meinen Mitmenschen sein“. Und schließlich ist es wichtig, darauf zu achten, ob wir das Wort „möchte“ oder „will“ verwenden, oder ob wir das Gefühl haben, etwas zu „sollen“ oder zu „müssen“. Was man eigentlich sollte oder müsste, setzt man nicht gerne um - da ist das Scheitern vorprogrammiert.

YENZ Und wie kann man dem Scheitern entgegenwirken?

TONY HOFMANN Gut ist es natürlich, wenn wir nicht gegen uns selbst ankämpfen, sondern wenn wir uns selbst annehmen können und uns so mögen, wie wir sind. Uns selbst anzunehmen und zu mögen, heißt ja nicht, dass wir alles an uns selbst gut finden müssen. Es heißt nur, zu akzeptieren, dass es zum jetzigen Zeitpunkt eben so ist. Verändern kann man sich viel leichter, wenn man das, was ist, zunächst einmal anerkennt. Und manchmal merkt man dann vielleicht: „Nein, ich will mich gar nicht verändern! Ich bin schon gut so, wie ich bin.“

YENZ Wann beginnen Menschen sich etwas vorzunehmen und warum?

TONY HOFMANN Das beginnt in der Regel in der Pubertät. In diesem Alter entwickeln wir die Fähigkeit, uns selbst quasi „von außen“ zu sehen und ein Idealbild von uns selbst zu entwerfen. Dann vergleichen wir den Menschen, der wir tatsächlich sind, mit dem, der wir gerne wären. Wenn beides nicht miteinander übereinstimmt, nehmen wir uns vor, uns zu verändern. Oder wir merken, dass wir nicht so sind, wie andere Menschen es von uns erwarten. Auch dann versuchen wir, den Erwartungen der anderen gerechter zu werden.

YENZ Und gibt es einen Zeitpunkt, an dem wir Menschen uns wieder weniger vornehmen und zufriedener sind?

TONY HOFMANN Der Psychologe Erik Erikson sagt, dass man vor allem im Alter die Chance hat, zufriedener zu werden. Das ist dann der Fall, wenn man das Gefühl hat, das eigene Leben habe rückblickend einen Sinn gehabt. Wenn wir diese Stufe erreicht haben, brauchen wir uns nicht mehr so viel vornehmen. Es gibt aber auch Menschen, die im Alter mürrisch werden und manchmal fast verzweifeln, weil ihnen ihr Leben im Nachhinein sinnlos erscheint. Damit es nicht dazu kommt, ist es wichtig, sein Leben lang immer wieder offen zu sein, sich immer wieder zu verändern und anzupassen. Bleibt deshalb neugierig und wach und nehmt euch selbst, also eure eigenen Wünsche und Bedürfnisse, aber auch die der Menschen, mit denen ihr zusammen lebt, ernst.

Warum das neue Jahr ohne Vorsätze viel besser startet

Nach der Definition ist ein Vorsatz: „der konkrete Wille, eine Tat auszuführen“. Hinter den Vorsätzen, die sich viele Menschen immer zum Jahreswechsel vornehmen, steht jedoch oftmals nicht der „konkrete Wille“ ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern die Hoffnung darauf, ihre Ziele mit dem Rückenwind des Jahreswechsels leichter zu erreichen. Die Vorsätze, die wir uns zu Neujahr nehmen, sind aber nicht selten etwas illusionistisch. Wohl auch deshalb sind die meisten guten Vorsätze im Februar, März auch schon wieder vergessen. „Mehr Sport machen!“ zum Beispiel, lässt sich, das weiß ich aus eigener Erfahrung, auch wirklich schwer durchhalten...

Und selbst wenn es jemandem mal gelingt, seine Vorsätze einzuhalten, ist die Gefahr „rückfällig“ zu werden ziemlich groß. Und dieser Rückfall wäre dann gleich die erste Enttäuschung im neuen Jahr, und das muss ja nun wirklich nicht sein. Außerdem sind die Vorsätze, die wir uns nehmen meistens Dinge, die viel Tatkraft und Wille erfordern, was wir, wenn wir ehrlich sind, nicht wirklich aufbringen wollen. Schließlich können wir auch das nächste Jahr noch weiterleben, ohne unser Auto wirklich jede Woche zu putzen.

Neujahrsvorsätze sind meistens Wünsche, über die man froh ist, wenn sie in Erfüllung gehen, aber wenn es eben nicht klappt, ist das auch nicht so schlimm. Deshalb sollte man sich, wenn man wirklich etwas erreichen will, nicht gerade an Silvester ein neues Ziel setzen. Es bricht ja eigentlich nur ein neues Jahr an, eine zeitliche Einteilung, was nicht zwangsläufig einen neuen, besseren Lebensabschnitt verheißt. Ein Ziel sollte man sich irgendwann unter dem Jahr setzen, wenn man wirklich den Willen hat, es auch zu erreichen. Dann ist auch die Chance viel größer, dass man es erreicht.

Catrin Dauser