

„Ich nehme mir schon seit Jahren nichts mehr vor“

VON CLAUDIA BELL

Das Problem kennt jeder: Wir fassen die allerbesten Vorsätze, um sie kurz darauf zu brechen. Wir haben Menschen befragt, wie sie es mit den guten Vorsätzen halten:



„Ich bin nicht so sehr der Freund von Sprüchen zum Geburtstag oder Jahreswechsel. Aber zu Silvester hat mir ein Freund diesen Spruch von Nelson Mandela geschickt: ‚Everything seems impossible until it's done‘ – alles erscheint unmöglich, bis man es gemacht hat. Das war mein Motto für 2014. Es war kein leichtes Jahr, ein Jahr voller wichtiger Veränderungen. Rückblickend kann ich sagen: Man sollte nicht das Ganze sehen, sondern einen Schritt nach dem nächsten gehen und auf seine Intuition hören. Ich kann für mein Jahr 2014 sagen: Mandela hatte recht! Bis etwas nicht getan ist, kann man auch nicht beurteilen, ob es funktioniert.“

Marion Maisel (43) aus Düsseldorf



„Ich nehme mir schon seit Jahren nichts mehr vor – schon gar nicht zum Jahresanfang. Ich habe mal gelesen, dass es eigentlich völlig gegen unsere Natur ist, sich ausgerechnet im Winter etwas vorzunehmen – im Frühjahr herrscht viel eher eine Aufbruchstimmung. Außerdem ist die Gefahr groß, dass man gleich zu Jahresanfang scheitert, wenn man die Vorsätze nicht umsetzt. Ich halte es seit längerem so, dass ich für Freunde und Familie einen Jahresrückblick erstelle. Indem ich mich mit dem vergangenen Jahr beschäftige, merke ich, dass das Leben schön ist und es mir gutgeht. Und das ist doch viel positiver, als sich immer zu überlegen, was man besser machen könnte. Das Leben wird ja nicht besser, indem man sich durch ständige Vorsätze noch mehr unter Druck setzt.“

Ute Reusch (46) aus Berlin



„Bei mir hat der Arzt vor etwa zwei Jahren erhöhte Blutzuckerwerte festgestellt. Damit war klar: Entweder ich nehme rigoros einige Kilos ab und bewege mich mehr. Oder ich muss mir regelmäßig Insulin spritzen und Tabletten nehmen, um eine Diabetes zu verhindern. Also habe ich mir fortan Süßes verkniffen und abends weniger gegessen. Dadurch habe ich seit Beginn meiner selbst auferlegten Kur zwölf Kilo abgenommen und fühle mich großartig damit! Mit ausschlaggebend für meine Gewichtsabnahme war auch, dass ich sehr viel gelaufen und Fahrrad gefahren bin: Vergangenes Jahr habe ich 2800 Kilometer auf dem Rad zurückgelegt.“

Peter Haag (75) aus Waiblingen

„Schon seit vielen Jahren wollten wir einmal nach Tansania reisen. Dort hat der tansanische Pfarrer Amedeus Macha aus unserer Heimatgemeinde in den vergangenen Jahren mit Hilfe von Spenden mehrere Schulen und Krankenhäuser aufgebaut. Drei Wochen waren wir dort, und es hat uns sehr beeindruckt. Vor einigen Wochen haben wir dann einen Dia-Nachmittag organisiert und dabei mehr als 1500 Euro an Spenden eingenommen, die nun für diese Projekte bestimmt sind. Auch in 2015 wollen wir helfen und weiter für die Menschen in Tansania sammeln.“

Margarete (77) und Alfons (80) Scheirle aus Fellbach



Ohne konkrete Ziele geht es nicht

Der Personal-Coach Marco von Münchhausen erklärt, wie man gute Vorsätze in die Tat umsetzen kann

Marco Freiherr von Münchhausen ist Experte für Selbstmanagement im Alltag. Er empfiehlt, sich nicht zu viel zuzumuten und Veränderungen im Alltag Schritt für Schritt anzugehen

VON CLAUDIA BELL

Für manch einen mag der Jahreswechsel mitunter wie eine Bedrohung erscheinen. Denn ein neues Jahr bringt nicht nur positive Veränderungen und die Chance auf Neues, Aufregendes und Interessantes, Spannendes und Schönes. Viele Menschen setzen sich gerade am Jahreswechsel unter einen ganz besonderen Druck – den Druck nämlich, sich etwas vornehmen zu müssen. Weil viele das eben so tun, weil man es halt so macht und weil sich gerade der Jahreswechsel dafür anbietet.

Viele gehen dabei indes völlig falsch vor. Egal, ob die Vorsätze zum Jahreswechsel oder zu einem anderen Zeitpunkt des Jahres gefasst werden: Man muss das, was man sich vornimmt, auch wirklich wollen. „Wenn man sich etwa vornimmt, sein Gewicht zu reduzieren, und das aber nicht wirklich aus tiefstem Herzen möchte, dann bringen alle guten Vorsätze nichts“, sagt der Münchner Personal-Coach Marco Freiherr von Münchhausen. Wenn man sich Vorsätze nur vornehme, weil es vielleicht einem das Umfeld suggeriere, dann komme man ohnehin nicht sehr viel weiter.

Er selbst habe beispielsweise vor einigen Jah-

ren einmal die Idee gehabt, er müsse unbedingt mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren – weil das viele andere auch so machen. „Dann bin ich ein paar Mal mit dem Radl gefahren, habe aber gemerkt, dass es mir überhaupt keinen Spaß macht und dass es mir rein gar nichts bringt. Also habe ich es wieder gelassen und laufe eben nach wie vor sehr viel, das ist genauso effektiv für mich“, betont der 58-Jährige. Es sei eben nicht für jeden alles gleich stimmig. Manche machten lieber Ballsport, als dass sie sich aufs Rad setzten. Andere gingen lieber ins Fitnessstudio, als in der freien Natur zu joggen.

Einmal gefasste Vorsätze könnten noch aus einem anderen Grund zum Scheitern verurteilt sein, so der Personal-Coach: Wenn es sich um eine abstrakte Zielvorgabe handle. Am schlimmsten seien die Vorsätze, bei denen sich die Menschen vornähmen, etwas „weniger“ oder „mehr“ zu tun. „Wenn das Gehirn kein klares Bild serviert bekommt, wird nichts aus der Realisierung des Vorsatzes. Das heißt: Ich muss ihm ganz klare Vorstellungen davon geben, was ich selbst wirklich möchte und was das Ziel ist“, erklärt von Münchhausen. Das Gehirn mit den Wörtern „mehr“ oder „weniger“ zu füttern, bringe rein gar nichts, weil es dann buchstäblich nicht wisse, was das zu bedeuten habe und was zu tun sei.

Er nennt ein weiteres Beispiel: Jemand möchte ab dem neuen Jahr unbedingt mehr Sport machen. Doch was heißt „mehr“? Je-

den Tag eine Stunde laufen gehen oder einmal in der Woche? Sich jeden Tag auspowern oder es langsam angehen lassen? „Man muss ganz klare Vorstellungen davon haben und sich vornehmen: Pro Tag mache ich so und so viel Sport, dann klappt das auch.“

Ganz wichtig sei zudem, dem inneren Schweinehund keine Chance zu geben. „Man darf keinerlei Ausnahmen zulassen – weder am Anfang noch zwischendurch, noch am Ende“, sagt von Münchhausen. „Wenn man einmal mit Ausnahmen anfängt, weil es an dem Tag vielleicht regnet und man denkt, man könnte jetzt wegen des schlechten Wetters nicht laufen gehen, dann ist das ganz schlecht, denn dann geht es direkt so weiter, und man hat den Schlendrian drin.“

Ganz wichtig bei der Umsetzung konkreter Vorhaben sei zudem das Prinzip der kleinen Schritte. Ein Bekannter von ihm habe vor einigen Jahren die Ansage vom Arzt bekommen, dass er nicht mehr lange zu leben habe, wenn er nicht bald etwas gegen seinen hohen Cholesterinspiegel tue. Also habe der Mann weniger gegessen und gleichzeitig mit dem Laufen angefangen. „Am Anfang ist er fünf Minuten pro Tag gelaufen, die Woche drauf waren es sieben Minuten, dann zehn, dann zwölf. Heute läuft er 45 Minuten täglich – und fühlt sich gut und gesund.“

Auch, wenn es nicht um Sport, sondern um vergleichsweise banale Dinge gehe, wie etwa den Schreibtisch aufzuräumen, seien kleine Schritte die beste Methode. Wenn jemand

einen völlig chaotischen Schreibtisch habe und sich immer wieder vornähme aufzuräumen, seien Fortschritte in kleine Etappen empfehlenswert. „Wenn man immer nur den zugemüllten Schreibtisch sieht und diesen Berg vor sich hat, dann fällt es natürlich schwer, irgendwann mit dem Aufräumen anzufangen.“ Er selbst habe einen fixen Termin jede Woche, um Ordnung in seinem Büro zu schaffen, berichtet von Münchhausen. Jeden Freitag um 18 Uhr räume er eine Stunde lang seinen Arbeitsplatz auf und habe somit jede Woche einen zwar kleinen, aber sichtbaren Erfolg.

Fürs Aufräumen gebe es eine ganz einfache Strategie: „Auch ich habe natürlich jede Menge an Fachzeitschriften auf dem Tisch liegen, die ich auch aufheben und archivieren muss. Dafür kann ich sie aber auch auf einen separaten Stapel legen, die müssen mir ja nicht den Weg auf dem eigentlichen Arbeitsplatz versperren.“ Man solle sich außerdem nicht allzu lange mit alten Schriftstücken beschäftigen. Wenn man jede Korrespondenz noch mal genau lese, komme man nie weiter. Und: Nach jeder Aufräumaktion müsse es eine kleine Belohnung geben. „Dann macht das Ganze noch Spaß!“

Auch für Menschen, die sich immer wieder vornähmen, Freundschaften zu pflegen, hat von Münchhausen einen Tipp parat. „Am besten setzt man sich am Anfang des Monats mit dem Kalender hin, ruft einen seiner Freunde an und macht einen Termin mit ihm aus. Wenn man sich auf diese Weise jeden Monat mit einem Freund trifft, dann ist schon mal ein Anfang gemacht.“



Weniger Stress, mehr Sport, mehr Zeit für die Familie und für sich selbst: Wichtig ist, dass man sich nicht zu viel vornimmt und seine Vorsätze konsequent durchhält
Foto: Fotolia/illustration: Klos

Fast tat ich's – und tat's doch nicht

Fortsetzung von VI

Psychologen raten deshalb, sich Ziele zu setzen, die einen nicht überfordern. Gewohnheiten – und seien sie auch noch so falsch – haben immer etwas Beruhigendes und Stabilisierendes. „Das Gehirn strebt danach, alles zu routinisieren“, betont der Biologe und Hirnforscher Gerhard Roth.

Veränderungen sind anstrengend und erfordern Selbstbeherrschung und Konzentration. Wer zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören will, weiß das nur zu gut. Der kurze Gang auf den Balkon, der Schwatz mit Arbeitskollegen, der Zug an der Zigarette – all das ist ein ritualisiertes Handeln, das ein gewisses Gefühl von Entspannung und Sicherheit vermittelt.

Solche Gefühle lassen sich nur schwer kontrollieren, da sie vielfach unbewusst ablaufen. Nach einem leckeren Neujahrssnack und zufrieden, sagt es sich leicht: „Ab morgen werde ich fasten!“ Den damit verbundenen Verzicht und psychosomatischen Stress verdrängt man geflissentlich. Die Psychologen Janet Polivy und Peter Herman von der Universität Toronto in Kanada nennen dieses Phänomen „False-Hope-Syndrom“ – Falsche-Hoffnung-Syndrom. Umso erstaunlicher ist es, dass Menschen dazu



neigen, auch Vorsätze, die bereits fehlgeschlagen sind, zu wiederholen.

Wer sein Gewicht reduzieren will, fällt immer wieder auf die unrealistischen Versprechungen diverser Diät-Ratgeber rein – in der vagen Hoffnung, dass die nächste Schlankheitskur ganz sicher helfen wird. Dabei unterschätzt man nicht nur die eigene Willensstärke, sondern auch den Aufwand und die Ausdauer, die für jedwede nachhaltige Veränderung notwendig sind.

Damit ein Vorsatz gelingt, ist vor allem ein gutes Zeitmanagement vonnöten. Der größte Feind guter Vorsätze ist das Aufschieben. Als notwendig oder unangenehm empfundene

Aufgaben werden vor sich hergeschoben, anstatt sie sukzessive und zielstrebig zu erledigen. Gerade zum Jahreswechsel wird diese „Aufschieberitis“ gerne als guter Vorsatz getarnt. Die Ziele sind allerdings so hoch gesteckt, dass es von vorneherein völlig unrealistisch ist, sie in einer angemessenen Zeitspanne zu verwirklichen.

Ist der erste Elan erst mal dahin, bleiben selbst dringende und notwendige Veränderungen unerledigt. Wer zu viel von sich erwartet, wird sich nur selbst enttäuschen. Je weniger gelingt, je schneller sich üble Marotten wieder einschleichen, desto mehr zweifelt man an sich selber, fühlt man sich überfordert und ist zu keinerlei Verhaltensänderung mehr fähig. Schließlich gibt man frustriert auf. Der gute Vorsatz ist perdu.

Was bleibt, ist ein schlechtes Gewissen – jenes unangenehme, nagende Gefühl, das sich einschleicht, wenn man wieder mal einem guten Vorsatz untreu geworden ist. Das Gewissen ist die moralische Instanz im menschlichen Bewusstsein, die es drängt, aus ethischen Gründen bestimmte Handlungen auszuführen oder zu unterlassen. Wie also kann man guten Gewissens das umsetzen, was man sich vorgenommen hat?

Voraussetzung dafür ist, dass das Handeln zielgerichtet und man selbst motiviert ist. Generalisierende und schwammige Vorsätze nach dem Motto „Im nächsten Jahr wird alles besser“ kann man gleich vergessen. „Gutta cavat lapidem“ (Der stete Tropfen höhlt den Stein), heißt es beim römischen Dichter Ovid (43 v. Chr.–17 n. Chr.). Anders ausgedrückt: Erst wenn ein Verhalten oft genug und in überschaubaren Schritten wiederholt wird, setzt es sich im Gehirn fest.

Auch sollte man nicht vergessen, sich für kleine Fortschritte zu belohnen. Nichts motiviert so sehr wie Erfolgserlebnisse. Wer beispielsweise abnehmen will und seinen Vorsatz, weniger Süßigkeiten zu naschen, konsequent durchhält, belohnt sich selbst mit dem Gang auf die Waage. Gute Vorsätze setzen Disziplin, Durchhaltevermögen und Mühe voraus. In der Praxis hat es sich bewährt, eine Liste zu erstellen und erledigte Punkte abzuhaken. Das dient der Erfolgskontrolle, motiviert weiterzumachen und hilft, Versuchungen zu widerstehen.

Zum Schluss noch ein guter Rat des amerikanischen Schriftstellers Thornton Wilder (1897–1975): „Beginne nicht mit einem großen Vorsatz, sondern mit einer kleinen Tat.“

„Am Baum der guten Vorsätze gibt es viele Blüten aber wenig Früchte.“

Konfuzius (551-479 v. Chr.), chinesischer Philosoph