



## **Gute Vorsätze**

**Warum wir Vorsätze fassen und sie doch meist nicht umsetzen.**

von Margrit Schmidlin, lic. phil.  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Zum Jahreswechsel gute Vorsätze zu fassen, scheint in unserer Kultur zu den gesellschaftlichen und persönlichen Traditionen zu gehören wie andere Bräuche: Glockenläuten, Feuerwerk, Champagner um Punkt Mitternacht, «Dinner for one» am TV, Silvesterparty etc. Auch wenn wir mit zunehmendem Alter gemerkt haben, dass wir die guten Vorsätze meist doch nicht beibehalten können, nehmen wir doch jedes Jahr einen neuen Anlauf. Wieso tun wir das?

Grundlage ist die Fähigkeit des Menschen über sich, über das Leben und über die Vergänglichkeit nachzudenken. Dies geschieht besonders bei markanten Ereignissen, unter anderem an Geburtstagen, Jubiläumstagen oder eben auch zum Jahreswechsel. Wir blicken auf das vergangene Jahr zurück, ziehen Bilanz und erstellen ein Fazit dessen, was gut und was schwierig war. Vielleicht werden wir uns dabei auch bewusster, wo wir Glück, wo Pech hatten und dass Vieles im Leben nicht unter unserem Einfluss steht, sondern dass wir dem Schicksal oftmals hilflos ausgeliefert sind. Und gerade diese Erkenntnis ist nur sehr schwer auszuhalten.

Wenn wir dann voller Sorgen, aber auch mit Hoffnung dem neuen Jahr entgegen sehen, wollen wir, dass es gut werden soll. Dort, wo wir selber zum Glück beitragen können, fassen wir deshalb gute Vorsätze, welche das Gute begünstigen sollen: Wir nehmen uns zum Beispiel vor, mit dem Rauchen aufzuhören, uns gesünder zu ernähren, mehr Sport zu treiben, um gesund zu bleiben, wir wollen weniger TV schauen und mehr Zeit mit den Kindern oder dem Partner/der Partnerin verbringen, um ein harmonisches Familienleben zu haben, wir wollen eine Weiterbildung machen, um bessere Berufsaussichten oder mehr Lohn zu erhalten etc. Alles vernünftig und sinnvoll!

Die guten Vorsätze beziehen sich häufig auf das Ablegen von alten, schlechten Gewohnheiten. Allerdings hat die Macht der Gewohnheiten einen sehr starken und wichtigen Einfluss auf die Lebensgestaltung. Gewohntes geschieht leicht, automatisiert, ohne grosse Anstrengung und erleichtert die Bewältigung des Alltages. Veränderungen jedoch bedeuten zunächst eine mentale Aufmerksamkeit, Disziplin und Anstrengung. Auch wenn wir wissen, dass das Ziel langfristig einen positiven Effekt hätte, wirken doch emotional kurzfristige Belohnungen stärker: Zum Beispiel geniessen wir die Entspannung vom Stress beim Rauchen, zu Hause zu bleiben statt sich zum Sport aufzuraffen, sich gemütlich vor den Fernseher zu setzen statt mit der Familie etwas zu unternehmen etc.

Fassen Sie deshalb allenfalls kleine Ziele, kleine Vorsätze und seien Sie nicht zu streng, wenn Vorsätze nicht gelingen. Ich wünsche Ihnen stattdessen liebevolles Verständnis und Nachsicht mit sich selber und mit anderen, denn Gewohnheiten kennzeichnen auch unsere Persönlichkeit. Der Mensch ist nun einmal ein Gewohnheitstier und schliesslich ist niemand perfekt!

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gutes neues Jahr.