

10.01.19



Neues Jahr – neuer Versuch

Das neue Jahr ist da. Ganz unverhofft stand es vor der Tür. Wie jedes Jahr. Mit Fondue, Raclette oder Kartoffelsalat mit Würstchen. Bei Sekt und Selters sind Sie hoffentlich ohne verbrannte Fingerkuppen und Knalltrauma gut ins neue Jahr gekommen. Vielleicht Walzer tanzend auf der Wilhelm-Bode-Straße, frierend auf dem Nußberg oder sektselig schunkelnd in der Stadthalle?

Egal, wie und wo Sie gefeiert haben – eine Frage gehört zu Silvester wie der Countdown zur Mitternacht: „Was hast du dir denn fürs neue Jahr vorgenommen?“ „Ähm, irgendwie gesünder leben, ich könnte ja zweimal die Woche mit dem Fahrrad nach Querum zur Arbeit fahren, ...“, schallt es aus der einen Ecke, „und ich hab mir vorgenommen, weniger Sachen in Plastikverpackungen zu kaufen“, werfe ich in die Runde. „Ich würd gern mal was Ehrenamtliches machen. Und, ja, ich sollte meine Oma öfter besuchen“, sinniert die Kollegin von gegenüber. „Also, ich hab mir fest vorgenommen, mit dem Rauchen aufzuhören – dieses Mal wirklich!“, tönt es vom Nebentisch. „Und ich will mehr aufs Essen achten, vielleicht nehme ich ja mal ein paar Kilo ab“, seufzt die Nachbarin leise. Da gehe ich mit.

Nach unserem Weihnachtsfest, wo nach dem Stollenprobieren die Lebkuchen vernascht werden wol-

len und die Dominosteine nach Verzehr betteln, da wartet am frühen Abend schon die Familienrunde auf das wohlklingende „Plopp“ und damit auf das prickelnde Schäumen des Crémants. Und weiter geht's mit raffinierter Vorspeise, opulentem Hauptgericht und kalorienorientiertem Dessert. Und das mindestens drei Tage lang. Da ächzt die Waage und die Hose spannt. So ist es kein Wunder, wenn der Wunsch nach Salat & Co. aufkommt. Da hätten sich die Feiertage ruhig ein bisschen besser absprechen können!

Läge Silvester weiter vom Weihnachtsrummel entfernt, gäbe es diese ganze Gute-Vorsätze-Litanei gar nicht, vermute ich. Aber dann gäbe es auch keinen symbolischen Startpunkt mehr für Veränderung. Denn wer fängt schon mit den guten Vorsätzen an einem Dienstag im April an? Animiert von utopischen Zukunftsvisionen interessiert mich nun doch, was es denn mit den guten Vorsätzen auf sich hat. Also ran an den Computer. Der spuckt mir sage und schreibe 4.170.000 Ergebnisse aus.

Es scheint also Erklärungsbedarf zu diesem kolumnenträchtigen Thema zu geben! Hier eröffnen sich den Lesern Tausende von Rechtfertigungen für das letztendliche Scheitern ihrer Absichten. Na, klar, wenn ich mir vornehme, gleich nach der Festtagsvöllerei ins

Fitnessstudio einzutreten, um dort zwei Mal die Woche richtig in Wallung zu kommen, mich zwischendurch zum Schwimmen und zum Joggen verabrede, dann ist abzusehen, dass das schiefgeht. Mit kleinen Schritten zu beginnen und damit das Jahr über weiterzutrablen, ist sicherlich besser, als im Galopp nach zwei Wochen hechelnd aufzugeben.

Im Internet finde ich auch Rankings der gängigen Vorsätze. Ganz oben steht „Stress abbauen“ mit 59 Prozent, knapp gefolgt von „mehr Zeit für die Familie“ mit 58 Prozent. Immerhin will sich 48 Prozent der Bevölkerung mehr Zeit für sich nehmen. Wenn davon im Alltag noch etwas vorhanden ist, warum nicht? Erst dann kommt das Thema Abnehmen und Bewegung. Recht weit unten auf der Skala rangiert der Umgang mit unseren legalen Drogen. Den Griff zum Wein oder Bier wollen zwölf Prozent der Menschen reduzieren. Und sieben Prozent wollen mit dem Rauchen aufhören. Da mache ich mit. Ich höre s-o-f-o-r-t damit auf. Das fällt mir nicht schwer – wenigstens ein Laster, das ich noch nie hatte.

Ich habe mir schon überlegt, ob das Phänomen der guten Vorsätze nicht vielleicht wie eine ansteckende Krankheit funktioniert? Oder ist es ein Spiel à la „Mein Haus, mein Auto, mein Boot“? Der eine

fängt an mit „ich werde bewusster essen“, die andere kontert mit „mehr Bioprodukte in die Pfanne“ und der Nächste will mit ausschließlich veganer Ernährung punkten. Man muss doch nicht gleich übertreiben. Ich halte es eher mit dem Motto „von allem ein bisschen weniger“. Dieser Vorsatz taucht übrigens nicht in der langer Liste der Vorsätze auf. Das ist wohl zu langweilig. „Ich brauche keine guten Vorsätze, die vom letzten Jahr sind ja noch nicht mal abgehakt.“ Solcherlei Sprüche sind auch immer für einen Lacher gut.

Aber für die, die es einigermaßen ernst meinen, hätte ich einen Vorschlag: Schreiben Sie Ihre Vorsätze doch auf einen Zettel und heften Sie ihn in Ihren Kalender auf die Seite des 30. Juni. Dann ist ein halbes Jahr vorbei und Sie können prüfen, ob es geklappt hat mit den guten Vorsätzen. Ich geh jetzt erstmal eine Runde laufen. Und ab heute wird es kein Stück Schokolade mehr zum Wein geben, nicht mal ein klitzekleines. Mal sehen, wie lange ich diese schwere Bürde auf mich nehme. Wir sprechen uns im Juli wieder.

Bärbel Mäkeler, 1957 in Stuttgart geboren, ist Autorin, Lektorin und Germanistin. Sie lebt seit 1975 in Braunschweig und widmet sich den besonderen Dingen des Alltags.