



Liebe Leser/innen!

„The same procedure as every year, Miss Sophie?“
Wer kennt sie nicht, die Frage des englischen Komikers Freddie Frinton an seine kongeniale Partnerin Miss Sophie in dem erstmals 1961 erschienenen Sketch „Dinner for One“.

Jahr für Jahr sehen wir uns zu Silvester diese großartige Aufführung an und freuen uns immer wieder darüber.

Immer wieder aufs Neue fassen wir an Silvester auch gute Vorsätze: der eine will mehr Sport treiben, der andere gesünder und bewusster essen. Ich nehme mir immer vor, mehr Zeit für Freunde und Familie zu haben. Aber oft schaffen wir es nicht diese guten Vorsätze umzusetzen – andere Gegebenheiten kommen dazwischen oder aber der innere Schweinehund ist einfach stärker.

Wie das kommt, erklärt der Berliner Psychoanalytiker Hans-Werner Rückert: „unser Gehirn ist auf Gewohnheitsbildung trainiert.“ Das bedeutet, wer den alltäglichen Trott durchbrechen will, muss sich anstrengen.

Das man gute Vorsätze nicht durchhalten kann, obwohl man es sich fest vorgenommen hat, ist nicht außergewöhnlich und man muss sich nicht grämen. „Menschen nehmen sich seit jeher etwas vor und scheitern daran“, sagt die Gesundheitspsychologin Sonia Lippke von der Bremer Jacobs University. Davon wurde schon vor mehr als 2000 Jahren von Aristoteles berichtet. Auch aktuelle Studien zeigen, dass nur 30 Prozent der guten Vorsätze eingehalten werden.

George Bernard Shaw, ein irischer Schriftsteller, sagte einmal: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Ob man aber die „Hölle auf Erden“ oder den „Himmel auf Erden“ erlebt, das entscheiden nicht andere für uns, sondern hat viel mit uns und unserer eigenen Wahrnehmung zu tun.

Ein guter Vorsatz kann auch ein „Pflasterstein“ sein, mit dem man dem „Himmel auf Erden“ näher kommen kann. Denn ein Vorsatz setzt ein gesundes, positives Denken voraus. Damit diesem Vorsatz aber auch konkrete Taten folgen, möchte ich Sie einladen, durch die Kraft des Handelns, der Beharrlichkeit und der Kraft des Vertrauens zu zeigen, was Ihnen im noch neuen Jahr persönlich wichtig ist.

Auf ein gutes, gesegnetes und glückliches neues Jahr!