

Vorhaben ist wie Machen - nur im Kopf. Zum Vorsatz keinen Vorsatz zu haben.

Category: Gesellschaft, Leben

8. Januar 2018



Es gibt Menschen, die wie Kometen um unser Dasein kreisen. Sie gehören zum eigenen Leben, auch wenn man sie selten sieht. Mal sind sie in weiter Ferne, mal gelangen sie unerwartet zurück in unser Blickfeld. Fast vergessen sind sie uns im nächsten Moment wieder ganz nah. Trotz ihrer Unbeständigkeit möchte man diese sporadischen Wegbegleiter nicht missen, sind die seltenen Begegnungen mit ihnen doch von Vertrautheit, Erinnerungen und Inspiration geprägt.

Und so startet jedes neue Jahr mit dem Wiedersehen einer dieser besonderen, geschätzten Personengruppen: den Januar-Sportlern, auch bekannt als Fitness-Vorsätzler.

So schnell vergeht ein Jahr - schön, dass ihr wieder da seid! Ohne euch ist der Jahresbeginn einfach nicht das Gleiche. Ihr Menschen, die zu Jahresbeginn auf den Straßen, in U-Bahnen und Büros fehlt, scheint euch stattdessen gemeinschaftlich in Fitness-Studios, Sportgruppen oder joggend zusammenzurotten. Wie sehr habt ihr mir gefehlt! Welch Spaß es ist mit euch in der überfüllten Umkleidekabine kontaktloses *Reise nach Gymusalem* zu spielen. Wie toll es ist, sich um die Yoga-Matten mit euch zu prügeln und das erlernte Tae Bo Wissen direkt anzuwenden. Wie beruhigend es sich anfühlt, nicht mehr der einzige zu sein, der bei der Step Aerobic Choreographie aussieht, als wäre er Teil einer bewegungslegasthenischen Fernsehgottesdienstgemeinde, die nicht weiß ob sie gehen oder bleiben soll.



Doch so schnell euch der Schweiß von der Stirn trieft, so schnell seid ihr leider auch wieder verschwunden. Kometenschweiß zurücklassend begeben ihr euch wieder in die „hyggelige“ Umlaufbahn eurer Couch, wo ihr die geistige und physische Entleerung des Dschungelcamps und der Fruchtgummitüte vor euch verfolgt. Schnell vergessen sind eure Vorsätze und Besuche - bis zum nächsten Jahr.

Aber warum wollt, warum könnt ihr nicht bleiben? Die Antwort liegt auf der mehr oder minder übergewichtigen Hand: weil ihr Opfer eines Neujahrsvorsatzes wurdet. Diese Form des vorsätzlichen Selbstbetruges kennzeichnet sich dadurch, dass im post-weihnachtlichen Fresskoma angesichts der eigenen Bauchrolle und misslichen Existenz eine Vielzahl an Entschlüssen gefasst wird. Man stellt fest, dass man auch im vergangenen Jahr wieder nichts erreicht hat - außer vielleicht eine Steigerung des eigenen Körperfettanteils. Im neuen Jahr wird nun alles anders. Man wird gesünder leben, sich vegetarisch ernähren, Amazon und die Firmenkantine boykottieren, Oma öfters anrufen, regelmäßige Schlafzeiten und handyfreie Tage einführen, seinen Kleiderschrank und Freundeskreis ausmisten, sich für Umweltschutz und die eigene Krebsvorsorge engagieren und regelmäßig Sport treiben. Ganz gewiss. Am Silvestermorgen haben die Liste an Vorsätzen

und die eigene Entschlusskraft galaktische Ausmaße. Man spürt beinahe Vorfreude: morgen ändere ich mein Leben!

Im Erwachen nach einer durchkämpften Silvesternacht, in der man zu wenig geschlafen, zu viel getrunken, zu durcheinander gegessen und zu wenig erlebt hat, bröckelt bereits die Willenskraft. Man stellt säuerlich fest: morgen ist heute, verdammt. Das Katerfrühstück besteht sodann aus irgendwas mit Speck und der Beantwortung diverser Neujahrsgrüße – auf dem Mobiltelefon. Zwar ruft man tatsächlich seine Großeltern an, bestellt parallel aber bei Amazon ein paar neue Pullover aus fragwürdigen Herstellungsländern – in Vorbereitung einer ganz sicher geplanten Aufräumaktion. Erleichtert stellt man beim Einlassen eines Schaumbades fest, dass das Fitnessstudio heute leider geschlossen hat.

Da man vollmundig (beim Weihnachtsbratenessen) sichtbare Bauchmuskeln angekündigt und sich für einen Halbmarathon angemeldet hat, begibt man sich in den folgenden Tagen tatsächlich in die Sportstätte seiner Qual. Dass Sport anstrengend ist, hatte man in den letzten elf Monaten leider vergessen. Man beginnt zu googeln, ob sich Bauchmuskeln auch durch einen gefüllten Magen nach außen sichtbar wölben lassen. Spätestens mit Beginn des Karnevals, der Skiferien oder der neuen Staffel einer Lieblingsserie sieht man vom Fitnessstudio dann nur noch den monatlichen Überweisungsbeleg. Immer im Januar Sport zu machen ist ja auch irgendwie eine Form der Regelmäßigkeit.

Doch warum scheitern wir so oft mit unseren Vorsätzen? Auch hier ist die Antwort so simpel, wie das Wegwerfen einer Vorsatzliste: weil das Gewohnheitsschwein sich nicht für Datumsgrenzen interessiert. Warum genau sollte sich mit dem Wechsel der Jahreszahl plötzlich das eigene Verhalten radikal ändern? Das Vorhaben alleine ist eben nur Machen im Kopf. Gleichzeitig sind Neujahrsvorsätze oft davon geprägt, dass wir direkt zur Lösung unseres Problems springen (Fitnessstudio besuchen) anstatt sich eingehend mit den Ursachen zu beschäftigen (ich hasse Gerätetraining und bin dicker wegen Kontrollverlust über Süßkartoffelpommeskonsum). Hinzukommt, dass wir uns zu Neujahr gerne mit einer überwältigenden Anzahl an Vorsätzen überladen, anstatt uns schrittweise einem anderen Lebenswandel anzunähern. Es gibt einem schließlich ein besseres Gefühl, wenn man einen von 37 Vorsätzen schafft als keinen von einem. Nachkommastellen fallen hier auf einmal ins Gewicht. Auf die allgegenwärtige Frage „Und was hast du dir für das neue Jahr vorgenommen?“ antworten die wenigsten „Mein Vorsatz ist keine Vorsätze zu haben.“

Warum sollten wir also ausgerechnet zum Jahreswechsel über unsere Lebensweise und -ziele reflektieren? Warum machen wir es nicht kontinuierlich oder an einem anderen der 365 Tage in diesem unverbrauchten neuen Jahr? Warum zum Beispiel nicht heute am 8. Januar, dem offiziellen Tag des Schaumbades? Oder am 31. Januar, dem internationalen Rückwärts-Tag? Oder dem 28. März, dem Ehrentag des Unkrauts? Das wären doch so viele passendere Tage, um ungewollte Angewohnheiten rückgängig zu machen oder das Unkraut des eigenen Lebens zu entfernen.

Noch passender wäre einzig der 31. März: der Tag des Bunsenbrenners. Spätestens dann könnte man die Liste mit unerreichten Neujahrsvorsätzen wunderbar verbrennen. *Burn baby burn* - ist übrigens auch eine wunderbare Liedzeile für einen Step Aerobic Kurs.