

16.01.2025 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Von Challenges und guten Vorsätzen

Moderator/in: Jetzt ist das neue Jahr schon zwei Wochen alt. Der richtige Moment, um mal zu schauen, was eigentlich aus unseren guten Vorsätzen geworden ist: Viele nehmen sich ja an Silvester vor, im neuen Jahr ein paar Dinge ganz anders zu machen: mehr Sport, bessere Ernährung, weniger Stress oder mehr Sparen. Andere beginnen gleich mit einem Dry January, also einem Jahresbeginn ohne Alkohol.

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Was kann ich denn machen, damit meine guten Vorsätze keine Vorsätze bleiben?

Na ja, schon Goethe hat den klugen Satz gesagt: „Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer.“^[1] Und Studien zeigen: Rund ein Viertel der Vorsätze sind nach zwei Wochen wieder vergessen. Blöd.

Oft liegt das daran, dass unsere Vorsätze nicht konkret genug sind. „Ich will weniger trinken“ ist genauso wenig messbar wie „Ich will mehr Sport machen.“ Wenn ich aber sage: Ich trinke nur noch zweimal pro Woche ein Glas Wein und gehe dafür zweimal für eine halbe Stunde an die frische Luft – das kann ich kontrollieren ... und dazu kann ich mich dann auch motivieren.

Am allerbesten ist es, wenn ich mir vor Augen halte, warum ich einen Vorsatz habe: „Weil es sich klasse anfühlt, wenn ich nicht mehr so schnell außer Puste bin.“

Und dann einfach durchziehen?

Ich glaube vor allem: Heimliche Vorsätze funktionieren nicht. Deshalb: Rede mit anderen drüber! Vielleicht auch mit Gott. Denn wenn ich mich jemandem anvertraue, dann bin ich auch bereit, diesem Gegenüber Rechenschaft abzulegen. Oder mich sogar mal ermahnen zu lassen. Also: Such dir jemanden, mit dem du über deine Vorsätze sprichst.

Ist übrigens eine biblische Weisheit: *„Einer allein kann leicht überwältigt werden, aber zwei sind der Herausforderung gewachsen.“* (Prediger 4,12)

[1] Goethe, Palaeophron und Neoterpe. Ein Festspiel zur Feier des 24. Oktober 1800