

Vorsätze

Vorletztes Jahr hatte ich mir vorgenommen, mir im letzten Jahr nichts für dieses Jahr vorzunehmen. Bis auf diesen hatte ich sonst keine guten Vorsätze und ich muss sagen, ich bin sehr zufrieden mit mir. Hab die Liste wirklich gut abgearbeitet.

Wenn man an sich selbst keine Erwartungen stellt, ist man hinterher meistens doch positiv überrascht. Das macht die kleine Midlife-Crisis-Jahresend-Depression ein bisschen erträglicher.

Man ist doch eigentlich schon damit ausgelastet, zu verarbeiten, wie schnell das alte Jahr vorbei ging. Und dass die Jahre immer schneller vorbei gehen, je älter man wird. Und dass man umso schneller älter wird, je kürzer die Jahre sind. Da will ich mir beim besten Willen nicht auch noch vor Augen führen, was ich wieder alles nicht geschafft habe.

Denn wenn wir ehrlich sind, beschreibt das gute Vorhaben für die Zukunft doch immer eher die Unzufriedenheit mit der Gegenwart. „Nächstes Jahr mach ich mehr Sport“ heißt eigentlich „Ich bin ganz schön fett geworden“. „Nächstes Jahr will ich mich mehr sozial engagieren“ heißt „Ich denke immer nur an mich“. „Nächstes Jahr sehe ich weniger Fern“ heißt „Ich glotze soviel Quatsch, dass mir eigentlich das Hirn aus der Nase rinnen müsste“.

Ich frage mich, weshalb es dabei immer darum geht, das eine mehr und das andere weniger zu tun.

Warum kann mein Vorsatz nicht mal sein, dass ich im nächsten Jahr genau so oft über mich selbst lache? Genau so lange mit leerem Blick in die Wolken starre. Dass ich genau so wenig Zeit damit verbringe, mich zu ärgern. Um dann doch genau so viel Zeit darin zu investieren, mich darüber zu ärgern, dass ich mich doch geärgert habe. Denn es gibt manchmal eben auch etwas, über das man sich ärgern kann und sollte.

Außerdem muss man doch auch mal in irgendwas echt mies sein dürfen. Bin mir sicher, es formt den Charakter, wenn man sich eingesteht: „Würde mir wahrscheinlich auch gar nicht stehen, so ein Waschbrettbauch“.

Und hört mir jetzt bloß auf mit diesem positiven Mindset Gesabbel. Jedesmal, wenn mir einer erzählt, ich dürfe der negativen Energie in meinen Gedanken keinen Raum geben, merke ich, dass der Großteil dieser Energie von seinem Gelaber kommt. Ich habe das Recht, Dinge an mir nicht zu mögen und ich möchte davon bitte auch Gebrauch machen dürfen!

Auf der anderen Seite habe ich das Gefühl, es mir immer recht leicht zu machen mit diesen Vorsätzen. Erstens sind die meisten natürlich relativ. Will sagen, wenn ich im Januar einmal joggen gehe, hab ich dieses Jahr definitiv mehr Sport gemacht als im Vorjahr - da war ich nämlich nie joggen. Und zweitens ist das mit dem Jahr als Zeitraum auch fragwürdig. Wenn ich im Februar mit meinem Vorsatz schon gescheitert bin, warte ich eben bis nächstes Jahr.

Vielleicht muss ich meine Ziele einfach kleiner und greifbarer setzen.

Wie wärs zum Beispiel, wenn wir uns alle vornehmen, uns selbst und den Rest der Menschheit ab jetzt gleich ein bisschen besser leiden zu können? Nicht geschafft? Dann halt morgen nochmal.

Frohes neues Jahr.