

Den Rest der Menschheit ein bisschen mehr mögen

KOLUMNE Kabarettist Sven Garrecht über die guten Vorsätze im neuen Jahr

Seligenstadt – 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-Jahresenddepression ein bisschen erträglicher.

Man ist doch eigentlich schon damit ausgelastet, zu verarbeiten, wie schnell das alte Jahr vorbeiging. Und dass die Jahre immer schneller vorbeigehen, je älter man wird. Und dass man umso schneller älter wird, je kürzer die Jahre sind. Da will ich mir beim besten Willen nicht



Sven Garrecht ist Liedermacher und Kabarettist. Nach einem Jazz-Saxofon-Studium ist der Seligenstädter seit 2018 unterwegs als Musik-Kabarettist.

auch noch vor Augen führen, was ich wieder alles nicht geschafft habe.

Denn wenn wir ehrlich sind, beschreibt das gute Vor-

haben 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“. 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 genauso oft über mich selbst lache? Genauso lange mit leerem Blick in die Wolken starre. Dass ich genauso wenig Zeit damit verbringe, mich zu ärgern. Um dann doch genauso viel Zeit darin zu investieren, mich darüber zu ärgern, dass ich mich doch geärgert habe. Denn es gibt manch-

mal 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. Jedes Mal, 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 wär es 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 noch mal probieren.