

REGION

Der Wille zählt

Vorsatz Für Psychotherapeutin Brigitte Bloch ist es keine Sünde, zum zehnten Mal den gleichen Vorsatz zu fassen

VON RONNIE ZUMBÜHL

Haben Sie sich für nächstes Jahr einen Vorsatz gefasst?

Brigitte Bloch: Ja, mehr als einen, aber da sie sehr persönlich sind, bleiben diese bei mir. Ich fasse nicht nur meine Vorsätze, sondern formuliere auch meine Wünsche und Träume und schaue am Ende des nächsten Jahres, ob sie sich erfüllt haben.

Ist es sinnvoll, Vorsätze an eine Jahresfrist zu knüpfen?

Vorsätze müssen nicht unbedingt an den Beginn eines neuen Jahres gekoppelt sein. Ich ziehe auch sonst ab und zu Bilanz und überlege mir, ob mein Leben so noch für mich stimmt, wie ich es führe. Aber es ist schon sinnvoll, sich Vorsätze zu fassen. Vorsätze sind mit Hoffnung und der Zuversicht verbunden, das eigene Leben beeinflussen zu können, und das ist eine starke Kraft. Solange Menschen hoffen und motiviert sind, haben sie nicht resigniert. Klar ist es nicht immer so einfach, Dinge zu verändern. Manchmal möchte man ja auch, dass andere Menschen oder die Umstände sich verändern. Aber man kann hauptsächlich sich selbst verändern.

Sind Veränderungen an der eigenen Person zwingend notwendig?

Nein, natürlich nicht. Ich freue mich für alle, die mit der Ist-Situation zufrieden sind. Vielleicht wäre dann das Ziel, dass es so bleibt. Es ist auch wichtig, sich zu schätzen und im Wesenskern anzunehmen, wie man ist. Ein guter Vorsatz kann somit sein, geduldiger und zufriedener mit sich selbst und den Mitmenschen zu werden. Denn an Erfolg und Reichtum und Glück gewöhnt man sich schnell und will dann nur noch mehr.

Also sollte sich per se jeder einen Vorsatz fassen?

Fast jeder Mensch hat ja in gewissen Lebensbereichen Leidensdruck und den Wunsch nach Veränderung. Und schon nur zum Jahresende hin mal innezuhalten, Bilanz zu ziehen über das letzte Jahr und sich zu überlegen, was einem gutgefallen hat und was man gerne hinter sich lassen und verändern möchte, kann einen motivieren, festgefahrene Geleise zu verlassen. Vorsätze kann man auch in Partnerschaften und Familien oder am Arbeitsplatz fassen. Gerade in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ist das Innehalten so wichtig. Es gibt ein schönes Sprichwort: «Manchmal ist es besser, sich zu fragen «Was kann ich lassen, um glücklich zu sein?» statt «Was muss ich tun, um glücklich zu sein?»»

Was sind Ihrer Meinung nach sinnvolle Veränderungen?

Jeder Mensch soll und darf seinen eigenen Sinn für sein Leben suchen und finden. Ich persönlich finde Verständnis und Toleranz für andere und einen liebevollen Umgang mit sich selbst wichtig, und dass man versucht, seine Träume zu verwirklichen. Auch dass man stets offenbleibt für neue Ideen und Impulse und das Staunen nicht verlernt. Ein bisschen mehr der Mensch werden, der man vielleicht in Ansätzen schon in guten Momenten oder Phasen sein konnte. Oft hilft es, Alltagssituationen gedanklich durchzuspielen und sich möglichst konkrete Ziele zu stecken.

Wie sollten Ziele formuliert werden?

So, dass man etwas schrittweise angeht und sich Alternativen zu ungesundem Verhalten überlegt und sich Zeitfenster dafür schafft. Man könnte beispielsweise dreimal pro Woche direkt nach der Arbeit Sport machen - und sich dann für den Erfolg belohnen, vielleicht mit einer Reise.



«Klar kann man nicht einfach aus seiner Haut schlüpfen», sagt Bloch. Grosse Veränderungen seien aber dennoch möglich. SHUTTERSTOCK



«Wer nur glücklich und positiv zu sein versucht, ist gezwungen, vieles zu verdrängen und dort zu lächeln, wo man sich lautstark wehren sollte.»

Brigitte Bloch
Psychotherapeutin aus Safenwil

Viele Leute setzen sich Jahr für Jahr das Ziel, mehr Sport zu machen.

Klar kann man nicht einfach aus seiner Haut schlüpfen. In vielen Dingen bleiben wir doch oft dieselben. Aber kleine und manchmal auch grosse Veränderungen sind trotzdem möglich, wenn wir sie ganz fest wollen und vielleicht dabei auch von anderen unterstützt werden. Und es ist besser, man fasst sich einen guten Vorsatz zehnmals und schafft es dann, als dass man von Anfang an denkt, es sei aussichtslos.

Im Sinne von: Der Wille zählt.

Alles beginnt mit einem ersten Versuch, und wenn man ihn wiederholt, kann man vielleicht wirklich etwas verändern. Und auch wenn es nur eine Zeit lang halten sollte, hat es einem doch vorübergehend gutgetan. Oft macht auch nicht in jeder Lebensphase dasselbe Sinn. Manchmal muss etwas innerlich reifen, und wenn der richtige Moment gekommen ist, schafft man den Durchbruch.

Wie wird man Gewohnheiten am besten los?

Bei Süchten sollte man das Suchtmittel aus der Reichweite entfernen und eventuell das Umfeld verändern. Und auf der anderen Seite alternative, gesunde Gewohnheiten aufbauen. Man kann auch negative Gewohnheiten durch Schönes ersetzen:

Bei einer Überlastung weniger arbeiten und das Leben mehr geniessen. Dabei kann man einen Wochenplan mit angenehmen Tätigkeiten für die Freizeit erstellen. Oder wenn man abnehmen will, sollte man nicht hungrig einkaufen gehen. Zudem ist es hilfreich, Gleichgesinnte zu suchen, um ein Ziel zusammen anzugehen. Bei Veränderung von Gewohnheiten in Beziehungen oder Systemen sollten klare Abmachungen getroffen werden - eventuell mit Konsequenzen wie Belohnung als Ansporn oder Bestrafung als Abschreckung.

Ist es zweckmässig, sich nun, kurz vor Neujahr, noch schnell ein Ziel zu stecken, oder muss ein Vorsatz lange geplant werden?

Beides kann sinnvoll sein. Manchmal sind spontane Einfälle gut, und auch ein lang gehegter Wunsch sollte ernst genommen werden.

Von George Bernard Shaw stammt das Zitat: «Im Leben gibt es zwei Tragödien. Die eine ist die Nichterfüllung eines Herzenswunsches. Die andere ist seine Erfüllung.» Was ist Ihrer Meinung nach förderlicher?

Ich finde es immer schön, wenn sich die Herzenswünsche von Menschen erfüllen. Trotzdem sollten wir Glück und Unglück nicht zu sehr voneinander trennen, denn

Unglück führt auch oft wieder zu Glück - auf eine Kündigung folgt vielleicht eine bessere Arbeitsstelle oder eine Beziehung muss sich auflösen, damit man sich weiterentwickeln kann. Und im Glück finden wir oft irgendwann die Übersättigung und wollen dann noch mehr oder haben Angst, es wieder zu verlieren. Das Negative macht das Positive intensiver.

Nützt ein abstrakter Vorsatz wie «glücklich und positiv sein» etwas?

Klar. Schon alleine die Verinnerlichung dieser Wörter kann dazu führen, dass man sich ein bisschen mehr so fühlt. Jedoch gehören alle Gefühle zum Leben, auch Schmerz und Trauer. Wer nur glücklich und positiv zu sein versucht, ist gezwungen, vieles zu verdrängen und dort zu lächeln, wo man sich lautstark wehren sollte.

Sollte man Bekannten erzählen, was man sich für Vorsätze nimmt?

Das kann eine zusätzliche Motivation sein. Je nachdem kann es aber auch belastend sein, wenn man es dann doch nicht schaffen sollte. Sicher sollte man es den richtigen Leuten erzählen. Wichtig ist, dass man sich nicht zu sehr mit anderen vergleicht, sondern sich das vornimmt, was man sich selbst zutraut und was für einen stimmt. Und man sollte sich auch nicht mit Vorsätzen überfordern.

VORSÄTZE

Der kommende Jahreswechsel ist für viele eine Gelegenheit, das letzte Jahr Revue passieren zu lassen. Dinge, mit denen man nicht zufrieden war, versucht man im nächsten Jahr besser zu machen. Damit das klappt, geben in dieser Serie verschiedene Protagonisten Tipps.