

Kirche in 1Live | 06.01.2016 floatend Uhr | Manfred Rütten

Gute Vorsätze

Alle Jahre wieder das gleiche Spielchen: Ich gegen meinen inneren Schweinehund. Stichwort: "Gute Vorsätze". Für dieses Jahr hab ich mir vorgenommen, mehr Sport zu machen. Aber ich merk schon nach sechs Tagen: Das wird ein glatter Punktsieg für den Schweinehund. Gestern meinte er zum Beispiel: "Was? Jetzt rausgehen und ne Runde laufen? Bei dem Wetter? Spinnst Du? Lass uns lieber auf die Couch gehen und ein bisschen im Netz surfen." Tja, das haben wir dann auch gemacht. Wenigstens hab ich mir ein paar Jogging-Klamotten und Laufschuhe angeguckt – sozusagen als Kompromiss.

Und als mein innerer Schweinehund dann mal kurz weggenickt ist, hab ich schnell gegoogelt: "Warum ist das so schwierig, gute Vorsätze durchzuhalten?" Erste Antwort: Gute Vorsätze scheitern, wenn sie nicht konkret genug sind. "Mehr Sport machen" ist viel zu allgemein – da kann man sich super rausreden. Besser ist: "Einmal die Woche Sport machen, ne halbe Stunde lang." Das kann man nicht nur messen, das ist auch machbar.

Und noch eine Sache hab ich gelernt: Veränderung braucht Zeit. Jede Abweichung von meinen bisherigen Lebensgewohnheiten muss mein Gehirn erstmal absegnen, genauer: Das Lustzentrum für Spaß und Wohlbefinden. Oder anders gesagt: Mein innerer Schweinehund. Der muss sich mit ändern, und das kann dauern. Bis zu 60 Tage. In der Zeit mal schwach zu werden, ist also völlig okay. Aber es ist kein Grund, gleich aufzugeben. Ich habe mir auch direkt neue Laufschuhe gekauft. Und die werden heute Abend eingeweiht. Jawohl.

Sprecherin: Alexa Christ