

Kirche in WDR 2 | 11.01.2014 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

Göttliche Liste, guter Plan

Was tun, wenn man gleich zu Anfang des neuen Jahres vor diesem riesen Berg steht: die guten Vorsätze für zuhause, die ersten Aufgaben im Büro und der ganz normale Kleinkram. Was ist wichtig, was kann warten, wo anfangen? Am besten, man macht sich eine Liste. Schon die Bibel beginnt mit einer To-do-Liste:

Tag 1: Licht machen

Tag 2: Himmel und Erde teilen

Tag 3: die Erde bepflanzen

Tag 4: Sonne, Mond und Sterne an den Himmel setzen

Tag 5: Fische und Vögel schaffen

Tag 6: Tiere auf der Erde und Menschen machen

Tag 7: ausruhen

Wer im neuen Jahr das Leben besser auf die Reihe kriegen will, macht's am besten wie Gott und macht sich eine Liste. Schon ordnen sich die Dinge: das Wichtigste zuerst! Also erst das Licht, dann die Pflanzen, erst die Pflanzen, dann die Tiere. Wer eine Liste macht, muss Prioritäten setzen.

Angenehmer Nebeneffekt: der riesen Berg wird überschaubar, Schritt für Schritt geht's voran. Und wenn's geschafft ist, kommt ein Haken dran. Das ist das Schönste, finde ich. In meinem Kalender auf Handy und PC kann ich immer dieses Häkchen setzen. Dann erscheint der Punkt auf der Liste durchgestrichen. Herrlich!

Erst wenn ich mich lange genug daran gefreut habe, nehme ich die Punkte ganz von der Liste. Gott muss sich am Anfang auch immer schon gefreut haben. Nach jedem seiner Punkte heißt es: "Und Gott sah, dass es gut war." Das motiviert!

Wenn man hierzulande Menschen fragt, was sie gerade so zu erledigen haben, kommen sie spontan im Schnitt auf 15 Dinge. Das ist deutlich mehr als die göttliche Liste, auch wenn's nicht immer gleich um Himmel und Erde geht.

Unser Problem: Kaum sind die ersten Dinge abgehakt, wachsen neue Punkte nach. Die meisten haben das Gefühl, nie fertig zu sein. Und viele kriegen das mit dem siebten Tag nicht hin: Zurückschauen, es für gut halten, ausruhen. Früher oder später kommt jeder an die Grenzen der eigenen Kraft. Dann ist der seelische Akku leer. Dann fallen selbst die kleinen Dinge schwer: morgens aufstehen oder nochmal rumdrehen, mittags Burger oder Salat, dem Chef widersprechen oder einfach weitermachen, abends fernsehen oder lesen? Ein Hamsterrad.

Was tun? Die Zähne zusammenbeißen, sich aufraffen, es nochmal anpacken? Nein, genau das wäre falsch. Es ist nicht eine Frage des Willens. Es ist eine Frage der Kraft. Und die ist begrenzt. Das wusste schon der liebe Gott. Menschen, die gerne arbeiten und ausgeglichen leben, die wissen um diese Grenzen. Sie machen Pausen: Mittags einen Spaziergang, sonntags frei, abends öfter mal raus. Die Kraft, die sie haben, setzen sie möglichst gut ein. Wichtiges sofort, anderes später, sinnloses möglichst nie.

Also: Wenn die Schmerzen kommen, zum Arzt? Ja. Wenn das Auto wieder dran ist, zur Inspektion? Ja. Wenn die Ideen sprudeln, mit dem neuen Projekt anfangen? Ja. All you can eat? Lieber nicht. Im Team zum dritten Mal alles durchgehen? Nein. Nach dem Spätfilm noch mal an die emails? Bloß nicht!

Das Leben auf die Reihe kriegen, bevor es mir zu schaffen macht.

Das geht, wenn ich meine Grenzen kenne. Von der göttlichen Liste lerne ich gleich zweierlei. Erstens: Regelmäßig Pause machen und ausruhen. Und zweitens: Auf das Geschaffte zurückschauen und sagen: Hey, das war gut!

angeregt durch:

Roy Baumeister, John Tierney: Willenskraft. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor, in:

Psychologie heute 39, Heft 2 (2012), 20-24.