

Mehr Sport, mehr Schlaf – weniger Süßes, weniger Alkohol: Das neue Jahr fing eigentlich gut an. Wenn da nicht dieser innere Schweinehund wäre

Warum Vorsätze scheitern

Ein Weckruf von **Rebekka Reinhard**

Geben Sie es zu. Sie gehören auch zu den Leuten, die sich für 2014 vorgenommen haben, die Dinge ruhiger anzugehen, sich mehr Zeit für die Familie zu nehmen und endlich ihre Ernährung umzustellen. Leider sind Sie bisher nicht dazu gekommen. War einfach zu viel los. Aber ab nächster Woche wird alles anders. Ganz bestimmt ... oder zählen Sie eher zu denen, die schon lange keine guten Vorsätze mehr fassen, weil ihnen das sinnlos anmutet?

Der Mensch ist – unabhängig von seiner politischen Meinung – ein durch und durch konservatives Lebewesen. Jegliche Art von Wandel scheint ihm suspekt. Alles soll bitte so bleiben, wie es ist. Lieber sich behaglich im Gewohnten einrichten, sei es auch noch so familien- oder gesundheitsschädlich, als zum Revoluzzer zu mutieren. „Die Gewohnheit ist die mächtigste Herrin über alle Dinge“, schrieb einst Michel de Montaigne (1533–1592); sie sei wie ein Kälbchen, dessen anfänglicher Charme dazu verführe, es auf dem Arm zu tragen – bis man es als ausgewachsenen Ochsen immer noch mit sich herumschleppe. Der Ochse, den wir mit uns herumschleppen, ist die Vorliebe, unseren Terminkalender so vollzustopfen, dass er aus allen Nähten platzt, und durch die permanente Beschäftigung



Philosophin und Autorin

Rebekka Reinhard, 41, ist Philosophin und Bestsellerautorin (u. a. „Die Sinn-Diät“ und „Schön“). Sie hält Vorträge und Workshops und philosophiert mit Patienten der Psychiatrischen Klinik der Ludwig-Maximilians-Universität

mit unserem Smartphone dafür zu sorgen, dass wir möglichst nicht zu uns kommen. Wir prahlen mit tausend To-dos, weil wir einfach zu faul sind, um uns um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern. Die Quelle dieser Faulheit ist Angst. Wir fürchten uns davor, unser Leben in die Hand zu nehmen und zum Besseren zu verändern. Denn das hieße ja, selbstverantwortlich zu agieren, uns gar aus unserer „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ (Immanuel Kant) zu befreien. Warum sollten wir das tun? Plötzlich um sieben statt um zehn nach Hause zu kommen, plötzlich jeden Tag Salat zu essen – die Konsequenzen wären nicht abzusehen!

Andererseits: Wir können nicht leugnen, dass die Zeit vergeht. Die Kinder wachsen irre schnell heran, und wenn wir uns vor Augen führen, wie lange wir selbst schon erwachsen sind, und dass die Hälfte unserer Existenz womöglich verstrichen ist, wird uns ganz schlecht.

Der Gedanke an den Tod ist so unangenehm, dass wir ihn lieber verdrängen. Der Tod scheint nur Nachteile zu haben. Er verhindert, dass wir wie gewohnt geschäftig durch die Gegend rennen und ausklügeln, welche Optionen wir uns noch alle offenhalten möchten. Mit dem Tod wollen wir nichts zu tun haben. Lieber hauen wir uns eine ordentliche Portion Pommes

mit schön dick Mayo rein (unser inneres Kind braucht schließlich auch seine Streicheleinheiten) und gehen samstags ausgiebig shoppen, um den Tag nicht nutzlos verstreichen zu lassen.

Wir denken erst dann reumütig an unsere Vorsätze zurück, wenn es fünf vor zwölf ist. Wenn unser Partner plötzlich nicht mehr mit uns redet. Wenn der Nachwuchs (der doch eben erst in den Windeln lag!) plötzlich nach Neuseeland zieht. Wenn der Arzt irgendetwas von einem Tumor erzählt, der sich in unserem Inneren breitgemacht habe. Erst dann wird uns klar, dass die Veränderungen oft umso drastischer ausfallen, je mehr wir sie mittels Faulheit zu blockieren versuchen.

Doch das Faulsein ist keineswegs unsere feste Bestimmung. Zumindest nach Jean-Paul Sartre (1905–1980) sind wir immer frei, uns neu zu erfinden: Wenn wir wollten, könnten wir jede Rolle spielen, auf die wir Lust haben, auch den Helden – sogar den Helden unseres eigenen Lebens. Wollen wir aber nicht ... Zu viel Unwägbarkeit. Das Heldentum verbannen wir sicherheitshalber in die Welt des Sports. Wenn es stimmt, dass jede Veränderung zum Besseren von uns selbst ausgehen muss, können wir auf den Weltfrieden lange warten. Dabei schlummern in uns so viele unerkannte Potenziale – packen wir sie aus, und zwar genau jetzt! ■