

# Leidenschaft statt Qual und Verzicht

---



Dr. Ursula Fennen

**Silvester** Warum Menschen immer wieder Vorsätze fürs neue Jahr fassen und sie doch nicht einhalten. Eine Expertin sagt, warum wir scheitern und welche Strategien zum Erfolg führen können.

VON WERNER KEMPF

**Oberallgäu** Jedes Jahr das gleiche Ritual: Viele wollen abnehmen, nicht mehr rauchen, weniger im Internet surfen. An Neujahr wachen sie mit einem Kater auf, haben schlechte Laune und bestellen aus lauter Frustration im Internet eine Pizza. Warum wir Vorsätze meistens nicht einhalten, erklärt Dr. Ursula Fennen (51), Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik Hirtenstein bei Bolsterlang.

*Wieso macht sich der Mensch Vorsätze? Gibt es dafür eine psychologische Erklärung?*

**Dr. Fennen:** Ein Vorsatz scheint ein Vertrag mit sich selber zu sein, also verbindlich und in die Zukunft gerichtet. Ein Vorsatz, dessen Erfüllung also naturgemäß in der Zukunft liegt, entlastet mich im Hier und Jetzt. Ich verspreche mir, dass es anders wird und kann in der Gegenwart erst einmal alles so lassen wie es ist. Mit guten Vorsätzen projiziere ich Veränderung oder Verbesserung in die Zukunft und verhindere eigentliche Veränderung.

*Warum und woran scheitern die meisten Vorsätze?*

**Dr. Fennen:** Mit Vorsätzen entwerfe ich eine Utopie, ohne zu berücksichtigen, dass ich selber doch noch der Gleiche bin. Ich will „alten Wein in neue Schläuche“ gießen, die neuen Schläuche sind Klasse, der Wein bleibt trotzdem sauer.

*Welche Tipps zum Durchhalten gibt es? Wie kann es gelingen, Vorsätze umzusetzen?*

**Dr. Fennen:** Nehmen Sie sich nur vor, was Ihnen entspricht und nachdem Sie gewissenhaft für sich selber geprüft haben, welche verborgenen Gründe, Wünsche oder Ängste es bei Ihnen gibt, aus denen dieser Vorsatz entspringt. Wenn Sie eine weitere Strecke mit Navi fahren, werden Ankunftszeit oder Strecke aktualisiert, je nach Verkehrsverhältnissen. Also korrigieren Sie Ihre Umsetzung Ihres Vorsatzes auf dem Weg, den Sie gehen. Sie sind in dem Fall Ihr eigenes Navi.

*Die Ur-Idee des Vorsatzes – ein anderer zu werden – prägt für viele die tagtägliche Gestaltung des Lebens. Ist das die richtige Strategie?*

**Dr. Fennen:** Nein, klüger ist es, sich mit sich und seiner Geschichte auszusöhnen und für die Zukunft aktive Verantwortung zu übernehmen: Ich kann es anders machen, aber nur auf Grundlage meiner Erfahrungen und gemäß meines Charakters. Ein Anderer kann ich nicht werden.

*Wer von seiner eigenen Willenskraft überzeugt ist, kann Neujahrsvorsätze deutlich besser einhalten. Stimmt das?*

**Dr. Fennen:** Wie immer im Leben reicht der Wille alleine nicht. Erst wenn ich innere Notwendigkeiten begriffen habe, kann ich mich verändern im Sinne einer Weiterentwicklung. Weniger Süßigkeiten zu essen gelingt nicht, wenn der Hunger nach Süßigkeiten eigentlich der Hunger nach Beziehung oder Liebe ist. Weniger Alkohol trinken geht nicht, wenn der Alkohol mich eigentlich über tägliche Enttäuschung und Kränkung hinwegtröstet. Wenn einem klar ist, welche Funktion die oberflächlich betrachtet schlechte Angewohnheit überhaupt hat, dann kommt nach einer Phase des Erschreckens und der Selbsterkenntnis der Wille von alleine.

*Die meisten Neujahrsvorsätze scheitern ja spätestens nach zwei Wochen. Ist es überhaupt gut, sich Dinge fürs neue Jahr vorzunehmen? Oder sollte man es gleich lassen?*

**Dr. Fennen:** Wenn Sie sich ehrlich und gewissenhaft geprüft haben, warum ausgerechnet Sie sich ausgerechnet das vornehmen, also Sie und Ihr Vorsatz zueinander passen und Sie sich in ihn „verlieben“ können, also mit Leidenschaft und nicht mit Verzicht und Qual verfolgen, dann nur zu, legen Sie los und navigieren Sie sich durch Ihre Entwicklung.

*Was sollte man bei Misserfolgen tun?*

**Dr. Fennen:** Bei Misserfolgen gehe ich davon aus, dass Vorsatz und innere Motivation bzw. eigene Möglichkeiten nicht zusammenpassen, also keine wirkliche Aneignung der gewünschten Veränderung erfolgt ist. Ein Vorsatz muss zu mir und meinen Möglichkeiten passen, ich kann ihn nicht von einem Arzt verordnet bekommen oder von einem Freund imitieren. Das heißt, bei einem Misserfolg gilt es, neu zu justieren und weiterzumachen.

### **Die Top Ten der guten Vorsätze für 2017**

- Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen (60 Prozent)
- Stress abbauen/vermeiden (58 Prozent)
- Sport/mehr bewegen (55 Prozent)
- Mehr Zeit für sich selbst (52 Prozent)
- Gesünder ernähren (51 Prozent)
- Sparsamer sein (35 Prozent)
- Abnehmen (30 Prozent)
- Weniger Handy, Computer und Internet nutzen (20 Prozent)
- Weniger fernsehen (17 Prozent)
- Weniger Alkohol trinken (13 Prozent)

(Quelle: DAK Gesundheit)