

ZEIT FÜR EINEN NEUSTART:

Warum der *September* das bessere *Silvester* ist

Gute Vorsätze gehören nicht an den Anfang des Jahres, in die kalte Winterzeit, sondern in den frühen Herbst, davon ist Freundin-Autorin Ulrike Schädlich überzeugt. Wieso? Jetzt haben sie viel mehr Aussicht auf Erfolg!

Illustration: Simone Noronha



M

Mich gibt es in zwei Versionen. Ganz grob vereinfacht, existieren von mir ein Winter-Ich und ein Sommer-Ich. Das Winter-Ich (das kann man sich ruhig bildlich vorstellen) hat Ähnlichkeiten mit einer dickbauchigen Katze oder einem Faultier und Schweinehund. Es liegt gern – vorzugsweise auf dem Rücken – eine Kuhle ins Sofa, es binge-watcht Kitsch-Serien wie „Outlander“ oder „Riverdale“. Und wenn es aufstehen muss, schafft es die Überwindung des Trägheitsmoments nur mit großer Kraftanstrengung. Das Sommer-Ich? Eine völlig andere Person. Dieses Ich wird wach, wenn die Sonnenstrahlen sein Gesicht streicheln, es schmiedet pausenlos Pläne, zum Rausgehen, Baden, es probiert gern Dinge aus, einen neuen Drink, ein exotisches Gericht, es quatscht abends stundenlang mit Freunden.

Jetzt mal ehrlich: Wem trauen Sie mehr zu, sein Leben zu ändern? Oder zumindest ein paar schlechte Gewohnheiten abzustreifen? Die Antwort liegt klar auf der Hand. So glasklar, dass ich mich frage, warum wir immer noch zu Silvester Vorhaben schmieden, während Böller in die Luft steigen. Vorhaben, die spätestens in Januar-Woche drei zerbröseln und in Woche vier völlig den Bach runtergehen. Für diese Vorhersage muss ich keine Prophetin sein, das ist so sicher, wie die Sonne im Osten aufgeht. Man kann es kurz und prägnant in einem Satz zusammenfassen: Der September ist das bessere Silvester.

Die Zahlen geben mir recht. Unfassbare 92 Prozent der Menschen halten ihre Neujahrsvorsätze nicht durch, das ergab eine Studie der University of Scranton (USA). In Deutschland geben 36 Prozent der Befragten nach einem Tag bis zu einem Monat entnervt ihre guten Vorhaben auf, fand eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Statista 2019 heraus. 67 Prozent nahmen sich frustriert zum Jahreswechsel gleich mal gar nichts vor. Und dennoch: Jeder und jede von uns kennt doch das „Jährlich grüßt das Murmeltier“-Spiel. Mit der Sektflasche in der Hand gelobt man sich zu Mitternacht nach Fondue und Bleigießen, dass so einiges anders werden soll in den

ERSTER GUTER VORSATZ Die vielen Vorhaben zum Jahreswechsel besser in den September packen!



nächsten 365 Tagen. Bei mir sind es die typischen All-time-Klassiker „Abnehmen“ und „Endlich mehr Sport machen“. Obwohl ich weiß, dass ich schon bald zur Schoki greife („Ist ja so kalt draußen“) und wegen Schnupfen das Sporteln sausen lasse.

Warum dann jedes Jahr dieses Theater? Weil die Hoffnung zuletzt stirbt? Es scheint, dass wir Menschen es einfach brauchen, an einem bestimmten Tag den „Reset“-Knopf zu drücken und bessere Versionen unserer selbst zu entwerfen. Vielleicht, weil uns bereits das Planen zu optimistischeren Menschen macht. „Fresh Start“ nennen Forscher dieses Phänomen. Die Wissenschaftlerin Marie Hennecke, die als Psychologie-Professorin an der Universität Siegen zu Motivation forscht, erklärt mir: „Unter dem ‚Fresh Start‘-Effekt versteht man, dass Personen häufig motivierter sind, ihr Verhalten zum Anfang neuer zeitlicher Episoden – etwa Anfang des Jahres, aber auch nach Geburtstagen oder nach den Ferien – zu verändern.“ Anscheinend sind wir so auch zielorientierter, sagt sie. Aber nur eine Weile: Wir verlieren uns in der Vorstellung, endlich wieder in die kleine Kleidergröße zu passen. Und blenden völlig aus, sagt die Wissenschaftlerin, wie schwer es beispielsweise sein wird, 10 Kilo abzunehmen.

UND JÄHRLICH GRÜSSEN DIE VORSÄTZE

Die Bücher und Artikel, die zum Thema „Warum scheitern Vorsätze“ geschrieben wurden, könnten locker einen Ozean füllen. Beim Studium der Fachliteratur bekommt man schnell den Eindruck, dass nur Menschen mit Superkräften (oder unter besonders großem Leidensdruck) eine dauerhafte Verhaltensänderung hinbekommen. Das Grundproblem: Es mangelt uns Menschen nicht an der Motivation, sondern vor allem an der Willenskraft. Dafür können wir angeblich gar nichts, unser Gehirn ist so gebaut. Bei einem amüsanten Versuch der amerikanischen Stanford-Universität bekamen Probanden einen Teller mit Schokolade und einen mit Apfelstückchen hingestellt. Diejenigen, die sich eine siebenstellige Zahl merken mussten, griffen doppelt so oft zur ungesunden Nascherei als jene, die sich nur eine zweistellige Nummer einprägen sollten. Das Fazit des verantwortlichen Forschers Baba Shiv, eines Neuroökonoms: Anscheinend ist unser präfrontaler Cortex schon mit einer leicht komplexen Information so ausgelastet, das sofort sämtliche Willenskraft erlahmt. Verhaltensökonom, die sich ebenfalls mit dem Silvester-Problem herumschlugen, schlussfolgerten auf ihre, wirtschaftliche Weise: „Der langfristige Planer ist im steten Konflikt mit dem kurzfristigen Nutzenmaximierer.“ Zu Deutsch: Langfristig gesund und kalorienarm essen kämpft gegen den Direkt-Genuss von leckerer Pasta mit Sahnesoße – und verliert recht oft. Die Lösung der

Was bringt die freundin-Redaktion aus dem Sommer mit?

»Die Vorliebe für brasilianischen Axé-Sound, zu dem ich stundenlang den Hüftschwung übe. Der gelingt mir zwar nicht so gut, aber macht mir sofort gute Laune.«

Barbara Sonntag, Medizin-Redakteurin

»Dieses bewusste Genießen von Momenten: den Sonnenuntergang anschauen und dabei an nichts anderes denken, nicht an die Wäsche oder dass die Kinder noch keine Zähne geputzt haben.«

Anna-Helene Leitz, Text-Redakteurin

»Den Wunsch, Käse selbst zu machen. Ich hab mal einer Almbäuerin dabei zugesehen, wie sie liebevoll ihre Hände in Molke steckte und Käse machte. Sie erzählte, wie frei sie sich oben auf dem Berg fühlt. Das hat mich inspiriert.«

Constanze Mayer, Food-Redakteurin

Ökonomen: Es müsse billiger oder leichter sein, die guten Vorsätze einzuhalten, als sie zu brechen.

Der renommierte Hirnforscher Gerhard Roth meint zum Thema: „Insgesamt ist es deutlich einfacher, sich etwas Neues anzugewöhnen, als alte Angewohnheiten abzulegen.“ Wenn man also bedenkt, was alles dazugehört – die Willenskraft, die Einfachheit, das Neue – dann gibt es, finde ich, eine simple Lösung für das Vorsätze-einhalten-Problem. Sie nennt sich: Sommerferien.

EAT, PRAY, LOVE

Ein kleines Beispiel: Eine Kollegin von mir stolperte Anfang der 2000er an der Costa Blanca über ein schwarzes Wollknäuel, war blitzverliebt, nahm das Hündchen mit nach Hause. Dieses „Urlaubsmitbringsel“ setzte bei der Journalistin etwas frei – sie wagte endlich den erträumten Komplett-Neuanfang. Seit vielen Jahren arbeitet sie nun schon als professionelle Hundetrainerin in Köln. Herzerwärmend ist auch die Geschichte einer ehemaligen Vorgesetzten, die sich in Apulien in einen Hotelbesitzer verliebte. Sie verließ München, heiratete den Italiener, heute ist sie glückliche Hochzeitsfotografin am Stiefel von Italien. Und wer erinnert sich nicht noch an den autobiografischen Bestseller „Eat, Pray, Love“ der Amerikanerin Elizabeth Gilbert, verfilmt mit Julia Roberts? Von ihrem Trip um die Welt kam sie als runderneuerte Frau zurück, mit Wissen vom italienischen „dolce far niente“ und dem Sinn des Lebens.

Das soll kein Aufruf dazu sein, sein bisheriges Leben auf den Müll zu werfen, um etwa am Atlantik eine Surf-bude aufzumachen. Aber diese Geschichten zeigen deutlich, welche lebensverändernde Kraft in der Ferienzeit steckt. Nicht umsonst verwandle ich mich in dieses fröhliche, offene Sommer-Ich, welches im Urlaub auch jeden Quatsch ausprobiert, für den es sich im Alltag schämen würde. Etwa, sich, eingehakt an einem Seil, schreiend über eine Schlucht katapultieren zu lassen. Ich koste vielarmige Oktopusse oder Äpfelwoi mit Cola, „Gaumenfreuden“, die ich sonst nur mit einem „Igitt“ zur Seite schieben würde. Im letzten Sommer habe ich mir das Zeichnen angewöhnt, malte die Bauhausgebäude in Dessau, die Marienburg in Polen. Alles, was mir im Urlaub so untergekommen ist. Zeichnen wollte ich schon immer, aber erst weit weg von daheim hatte ich die Muße dafür. Eigentlich total untalentierte, bin

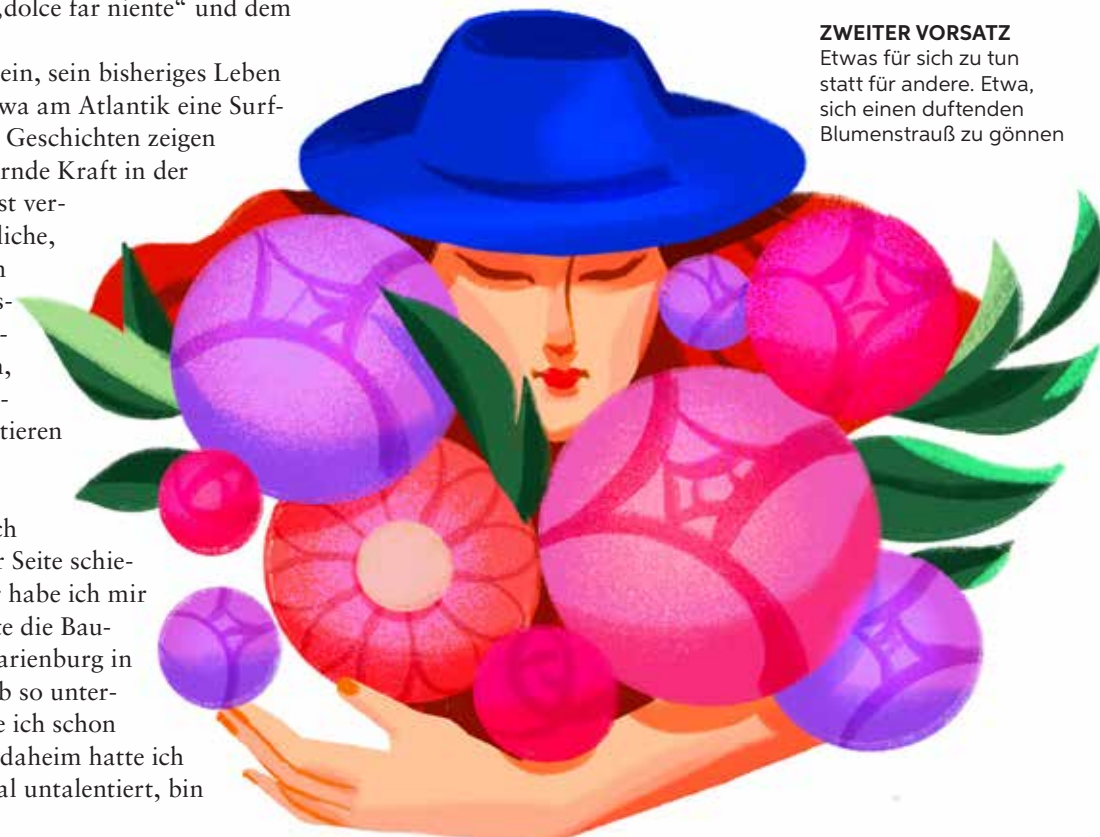
ich dabei geblieben. Inzwischen kann man meine Bilder sogar herzeigen. Ich frage bei der Psychologieprofessorin Marie Hennecke nach, was dahintersteckt. „Positive Stimmung und das Gefühl, wieder mehr Energie zu haben, helfen uns dabei, Ziele in Angriff zu nehmen“, antwortet sie. „Außerdem hilft es, unser gewohntes Umfeld zu verlassen, um alte Gewohnheiten abzulegen oder neue aufzunehmen.“ Das habe damit zu tun, dass wir in unserem bekannten Umfeld oft auch recht eingefahrene Gewohnheiten haben. „Wenn wir diesen typischen Auslösern und Tagesabläufen nicht mehr ausgesetzt sind, fällt es leichter, sich anders als gewohnt zu verhalten.“

Was mir auch auffällt: Im Sommer geht es oft darum, das Leben zu bereichern, nicht, auf etwas zu verzichten. Wir ändern uns nicht aufgrund einer Übersättigung oder weil die Hose spannt, der Rücken schmerzt oder andere sagen: „Willst du nicht mal mit dem Rauchen aufhören?“ Über 60 Prozent unserer Jahreswechsel-Vorsätze, so wird vermutet, sind eigentlich fremdbestimmt. Im Sommer dagegen haben wir ausreichend Zeit, in uns hineinzuhorchen und herauszufinden, was wir selbst wirklich wollen.

„Herumschildkröteln“ nennt das der Komiker Gerhard Polt. Die Forschung kennt das auch unter dem Begriff der „intrinsischen Motivation“. Das sind Tätigkeiten, die man im Gegensatz zu „extrinsischen“ Motiven nicht deshalb



ZWEITER VORSATZ
Etwas für sich zu tun statt für andere. Etwa, sich einen duftenden Blumenstrauß zu gönnen



verfolgt, weil man eine Belohnung erwartet oder eine Bestrafung vermeiden will. Sie machen vor allem Spaß und bringen uns in den Flow.

Ohne Alltagsdruck und Stress erkennen wir auch automatisch, was unser Körper braucht. Noch besser: Wir üben es bereits ein. Wir wachen nach dem Biorhythmus auf, wir essen, wenn der Magen knurrt, wir bewegen uns freiwillig viel. Und wir merken, wie wenig wir brauchen, um zufrieden zu sein. Wer etwa einmal, wie ein Freund von mir, nur mit einem einzigen Wechsel-T-Shirt und -Slip (!) im Rucksack durch Ägypten gereist ist, der weiß auch im Alltag, wie „Simplify your Life“ funktioniert. Wer sich in gefährlichen Gassen von Rio durchgeschlagen hat, den schreckt es nicht mehr, wenn in München der Bus Verspätung hat. Ohne WLAN in Mecklenburg wildcampen? Da wird man auch cool bleiben, wenn man mal schlechten Empfang hat.

OHNE SPASS IST ALLES NICHTS

Es gilt also, jetzt die Gunst der Stunde zu nutzen. Diesen Windstoß des Sommers in den September hineinzutragen. Es ist ein bisschen wie das Gefühl, das man früher spürte, wenn die Schule wieder anfing. Der Geruch der frischen Bücher, die leeren Seiten der Hefte, die Ahnung,



DRITTER VORSATZ
Klug und ökologisch shoppen gehen statt wahllos konsumieren – weniger ist mehr



3 ZAHLEN AUS DER MOTIVATIONS-FORSCHUNG

Nur knapp jeder Zehnte

hält seine Silvester-Vorsätze durch. Auf dieses Ergebnis kam ein Team der Universität von Scranton/USA. Die überwältigende Mehrheit von über 90 Prozent hatte innerhalb von vier Wochen aufgegeben.

66 Tage

So lange muss man durchhalten, bis neues Verhalten zur Gewohnheit und damit nicht mehr anstrengend wird. Auf diese Zahl stieß Phillippa Lally vom University College in London bei einem Test mit 96 Studenten.

64%

der Deutschen hatten sich zum Jahreswechsel 2019/2020 vorgenommen, weniger Stress zu haben, sich mehr Zeit für die Familie zu nehmen und klimafreundlicher zu leben. Umfrage: DAK

VIERTER VORSATZ

Die leckere Urlaubsküche nachkochen statt Kalorien zählen



SEPTEMBER VS SILVESTER

AUF EINEN BLICK

*Eine kurze Gegenüberstellung:
Wer schneidet besser ab,
Sommer-Vorhaben oder
Neujahrs-Vorsätze?*

**TYPISCHE VORHABEN
NACH DEM SOMMER**

- exotisches Essen kochen
- wie die Südländer feiern
- mit Freunden eine Weinwanderung machen
- Wohnung maritim dekorieren

**TYPISCHE VORHABEN
NACH SILVESTER**

- vegetarisch essen
- mit dem Rauchen und Trinken aufhören
- mehr Sport machen
- Wohnung renovieren

WARUM WILL MAN DAS?

Weil das Leben so mehr Spaß macht, es im Urlaub gut geschmeckt hat und man den Eindruck hat, man könne damit den Sommer ein bisschen verlängern.

WARUM WILL MAN DAS?

Weil das Leben Verzicht verlangt, es über die Feiertage zu gut geschmeckt hat. Man hat den Eindruck, man verkürze sonst dauerhaft sein Leben.

**SO LÄUFT ES
NORMALERWEISE AB**

- Man kauft sich ein neues Kochbuch
- Man kocht ein paar Samstage besser
- Man hat sein Food-Spektrum erweitert

**SO LÄUFT ES
NORMALERWEISE AB**

- Man kauft sich neue Sportklamotten
- Man quält sich zwei, drei Wochen lang
- Man hat den Kleiderschrank um neue Sportklamotten erweitert

dass Neues möglich ist. Es ist eine Zeit des Übergangs. In Frankreich wird dieser Moment „rentrée“ genannt und mit großen Kultur- und Sales-Aktionen gefeiert. Auch das jüdische Neujahr Rosch ha-Schana beginnt zu dieser Zeit.

Ich habe im September gern Volkshochschulkurse gebucht, um neue Kenntnisse – wie etwa das Zeichnen – zu vertiefen. Ist Geld im Spiel, dann gehe ich auch hin, wenn es draußen ungemütlich wird. Ich bin weiter schwimmen gegangen, dann eben im Hallenbad statt im See. Und ich habe meine Wohnung entrümpelt, damit sie mehr einem stylishen Hotelzimmer ähnelt als einer Räuberhöhle. Diese Aktionen beflügelten mich und sie helfen auch gegen Anflüge von Herbst-Melancholie.

Natürlich helfen auch zu dieser Jahreszeit ein paar Tipps, um auf Dauer durchzuhalten. Zum Beispiel sich mit Freunden zu verabreden und feste Termine in den Kalender einzutragen. Ich finde aber, der eigentliche Trick beim „besseren Silvester“ ist, nicht allzu streng mit sich zu sein. Allein das Ausprobieren macht uns nämlich glücklicher. Und die Weisheit, die man in den Ferien erfährt. Reisebloggerin Magdalena bringt es auf livingtheworld.de ganz gut auf den Punkt, was sie von ihren Trips für den Alltag mitnimmt: „Durchatmen, lächeln, entspannen.“ Besser könnte ich meinen wichtigsten Vorsatz für die Saison 2020/21 auch nicht formulieren. 