

1 ALLE JAHRE WIEDER

a Was bedeutet das Wort „Vorsatz“? Ordnen Sie synonyme (= gleichbedeutende) Ausdrücke zu. Recherchieren Sie bei Bedarf im Internet.

fester Entschluss • feste Meinung • feste Regel • feste Absicht • fester Standpunkt

Vorsatz = _____

b Was sind wohl die drei häufigsten Vorsätze, die Menschen in Deutschland für das neue Jahr fassen? Kreuzen Sie an.



A gesünder essen und abnehmen



B mehr Sport treiben



C mit dem Rauchen aufhören



D Verpackungsmüll vermeiden



E mehr Bio-Lebensmittel kaufen



F mehr mit dem Zug fahren statt mit dem Auto

c Haben Sie sich etwas für das neue Jahr vorgenommen? Wenn ja, was? Wenn nein, warum nicht? Erzählen Sie.

2 DER WEG ZUR HÖLLE

a Eine deutsche Redewendung lautet: „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.“ Können Sie sich vorstellen, was damit gemeint ist? Überlegen Sie gemeinsam.

b Auch Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) sagte: „Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer.“ Welche Einstellung der Deutschen zum Thema „Gute Vorsätze“ kommt damit zum Ausdruck? Sammeln Sie Stichpunkte.

1b: A © iStock/paci77, B © iStock/Kemter, C © Thinkstock/iStock/andriano_cz, D © Getty Images/E+/Amax Photo, E © Getty Images/Antonio_Diaz, F © iStock/poba

B

Doch warum ist gerade Silvester der typische Zeitpunkt dafür, mit der Umsetzung guter Vorsätze zu beginnen? Eigentlich würde sich dafür doch jeder beliebige Tag des Jahres eignen. Ganz einfach: Der Jahreswechsel steht für viele Menschen für einen Neuanfang, das bestätigt nicht zuletzt die Psychologie. Angenehmer Nebeneffekt: Wir können eine Veränderung unserer Gewohnheiten noch ein bisschen hinauszögern bis zu diesem „klassischen“ Datum. Wer während des Jahres keine Lust hat, mit dem Rauchen aufzuhören, schiebt es eben auf bis Silvester. Zudem gibt es dann ein paar mehr Gleichgesinnte, was der eigenen Motivation zuträglich ist.

C

Nun war und ist die Corona-Zeit ja nicht gerade einfach. Viele haben das Gefühl, aufgrund der pandemiebedingten Beschränkungen schon auf genug verzichtet zu haben. Doch gute Vorsätze können dem ein oder anderen sogar helfen, Belastungen besser zu bewältigen, sagt die Wissenschaft: Der Mensch brauche das Gefühl, sein Leben zu kontrollieren, dann könne er auch mit Stress besser umgehen. Dabei sei es nicht so wichtig, ob man tatsächlich die Kontrolle habe. Es reiche schon aus, dass man selbst daran glaube, sie zu haben. Wer sich zum Beispiel vornimmt, im neuen Jahr mehr Sport zu treiben, hat das Gefühl, dass er es auch könnte, wenn er es nur wirklich wollte. Ein gutes Gefühl!

D

Ein guter Vorsatz kann jedenfalls durchaus ein erster Schritt sein, etwas zum Positiven zu verändern. Immerhin belegt er, dass wir uns bewusst mit einem Thema auseinandersetzen, statt es gedankenlos hinzunehmen. Wir wollen keine passive Rolle, sondern aktiv unsere Zukunft gestalten. Wie wichtig das etwa im Zusammenhang mit der Klimakrise ist, belegt zum Beispiel eine repräsentative Umfrage im Auftrag von LichtBlick: Demnach wollten 74 % der Deutschen im Jahr 2021 klimafreundlicher konsumieren. Mehr als die Hälfte nahm sich vor, Verpackungsmüll zu vermeiden, jeder Dritte wollte energiesparender leben und 28 % mehr Bio-Lebensmittel kaufen ...

E

Neben einer umwelt- bzw. klimafreundlicheren Lebensweise gehörten zu den beliebtesten Vorsätzen der Deutschen für 2021 unter anderem, Stress zu vermeiden, sich mehr Zeit für Familie und Freunde zu nehmen, abzunehmen und mit dem Rauchen aufzuhören – so eine Statista-Umfrage aus dem Jahr 2020. Doch die meisten von uns wissen auch: „Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer“, wie Johann Wolfgang von Goethe es ausgedrückt hat. Laut Statista hält nur jeder Fünfte auf Dauer durch. Bei immerhin 27 % sind es mehr als zwei Monate. Offenbar schätzen wir uns selbst zu optimistisch ein, was sich in der Evolution wohl als Vorteil erwiesen habe, sagt die Wissenschaft: Der Mensch schöpfe daraus Kraft und Energie, weil er das Gefühl habe, es lohne sich.

F

Worum es letztlich geht: Der wohl wichtigste Vorsatz sollte sein, sich selbst anzunehmen, wie man ist, und mit den eigenen Schwächen wohlwollend umzugehen, statt sich zum Beispiel nach dem Scheitern guter Vorsätze schlecht zu fühlen. Dann fällt es auch leichter, zu prüfen, ob die Vorsätze wirklich den eigenen Wünschen entsprechen oder ob man damit lediglich gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen entsprechen möchte. Im besten Fall kommt man so nämlich an den Punkt, gute Vorsätze tatsächlich langfristig umzusetzen: indem man sich klarmacht, ob und warum die geplante Veränderung einen wirklich glücklich machen wird.

G

Wenn wir dann noch unsere Ziele nicht zu hoch, sondern realistisch setzen, können unsere Vorsätze auch langfristig gelingen. Wie wäre es zum Beispiel mit neuen Routinen wie gesunder Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf, bewusster Entspannung? Gerade dann, wenn wir so viel Zeit in unseren eigenen vier Wänden verbringen, kann es sich sehr positiv auf unsere Gedanken und Gefühle auswirken, gerade die kleinen Dinge im Leben zu schätzen.

Es ist, wie es ist – und es ist, was du draus machst ... In diesem Sinne: Ein glückliches neues Jahr!

b Welche der Antworten a, b oder c passt? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.

1 Gute Vorsätze für das neue Jahr hatte ...

- a die Mehrheit der Deutschen.
- b die Minderheit der Deutschen.
- c die Minderheit der von Statista befragten Personen.

2 Der Jahreswechsel bedeutet für viele Menschen ...

- a einen Abschluss.
- b einen Neuanfang.
- c eine Veränderung.

3 Gute Vorsätze können helfen, ...

- a das eigene Leben besser zu kontrollieren.
- b mit dem Rauchen aufzuhören.
- c Stress zu reduzieren.

4 Im Hinblick auf die Klimakrise haben sich die meisten Befragten vorgenommen, ...

- a klimafreundlicher zu konsumieren.
- b Verpackungsmüll zu vermeiden.
- c mehr Bio-Lebensmittel zu kaufen.

5 Sehr viele Menschen setzen ihre guten Vorsätze nicht um, weil ...

- a sie nicht diszipliniert genug sind.
- b sie feststellen, dass es die falschen Vorsätze waren.
- c sie sich selbst zu optimistisch einschätzen.

6 Nach dem Scheitern guter Vorsätze ist es am wichtigsten,

- a sich schlecht zu fühlen.
- b mit den eigenen Schwächen wohlwollend umzugehen.
- c die Vorsätze zu überprüfen.

c Lesen Sie folgenden Leserkommentar. Welche Aussagen drücken die gleiche Meinung aus, die Mia2021 in Ihrem Kommentar vertritt? Kreuzen Sie an.

Mia2021

Gute Vorsätze sind meiner Meinung nach nur Augenwischerei. Wer setzt seine guten Vorsätze denn wirklich um? Ich kann schon nicht mehr zählen, wie viele meiner Freundinnen sich an Silvester vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, abzunehmen etc. Und spätestens im Februar trifft man sie dann quälend in der Kneipe, mit der Chipstüte auf dem Sofa statt im Sportstudio und zu den drei Kilo zu viel auf den Hüften sind eher noch zwei dazugekommen. Wir sollten mit dem Quatsch aufhören, das frustriert doch nur. Meiner Erfahrung nach funktionieren gute Vorsätze nie. Was funktioniert, sind Entscheidungen – und die setzt man am besten genau dann in die Tat um, wenn die Zeit dafür reif ist. Nämlich jetzt, in diesem Moment. Wenn ich einen bestimmten Zeitpunkt wie z.B. Silvester zur Motivation brauche, taugt die Entscheidung nichts. Meiner Ansicht nach sollten wir lernen, bessere Entscheidungen zu treffen. Dann brauchen wir keine guten Vorsätze.

- 1 Gute Vorsätze sind nichts wert, wenn sie nicht umgesetzt werden.
- 2 Viele Menschen schaffen es, ihre guten Vorsätze umzusetzen.
- 3 Entscheidungen sind sinnlos.
- 4 Es ist nicht schlimm, wenn ein guter Vorsatz nicht umgesetzt wird.
- 5 Gute Vorsätze können auch positive Auswirkungen haben.
- 6 Gute Entscheidungen sind wichtiger als gute Vorsätze.
- 7 Entscheidungen sollte man immer sofort umsetzen.
- 8 Viele Menschen haben mit dem Rauchen aufgehört, nachdem sie es sich an Silvester vorgenommen hatten.

d Lesen Sie nun die Leserkommentare 1 bis 4. Hält die Verfasserin oder der Verfasser gute Vorsätze für sinnvoll? Markieren Sie in der Tabelle.

	sinnvoll	eher nicht sinnvoll
Text A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A Gute Vorsätze haben mein Leben verändert. Leider nicht zum Guten. Jedes Jahr an Silvester nehme ich mir wieder vor, endlich abzunehmen. Zunächst hatte ich nur drei Kilo zu viel auf den Hüften. Deshalb habe ich eine Ananas-Diät gemacht, d. h. ich habe einen Monat nur Ananas gegessen. Danach konnte ich keine Ananas mehr sehen, und am Jahresende hatte ich fünf weitere Kilo zugenommen. Also war mein nächster guter Vorsatz, im neuen Jahr acht Kilo abzunehmen. Diesmal habe ich es mit der Eier-Diät versucht. Das Ergebnis: zwölf Kilo Übergewicht und mir wird beim Anblick von Eiern schlecht. Nachdem ich mir nun seit fünf Jahren jedes Silvester vornehme, Gewicht zu verlieren, habe ich zwanzig Kilo Übergewicht und eine Abneigung gegen Ananas, Eier, Fleisch, Kartoffeln und jede Form von Milchprodukten. Auf mich trifft jedenfalls die Redensart zu „Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert“!

B Ich denke schon, dass gute Vorsätze etwas Positives bewirken können. Wenn sie umgesetzt werden. Und hier liegt, denke ich, die Schwierigkeit. Denn mit jedem guten Vorsatz, den man nicht umsetzt, fühlt man sich doch schlechter. Ich jedenfalls nehme mir nur sehr selten an Silvester etwas vor. Und nur dann, wenn ich mir sicher bin, dass ich es umsetzen kann. Letztes Jahr habe ich mir vorgenommen, Verpackungsmüll zu reduzieren. Das hat auch deshalb super geklappt, weil direkt um die Ecke ein „Unverpackt“-Laden aufgemacht hat. Dort habe ich dann hauptsächlich eingekauft. Es war ein tolles Gefühl, so viel weniger Verpackungen wegzuwerfen!

C Ob gute Vorsätze sinnvoll sind? Ich denke, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Einige Menschen fühlen sich so schlecht, wenn sie einen Vorsatz nicht vollständig umsetzen können, dass sie sich besser gar nichts vornehmen. Andere haben das Gefühl, ihr Leben besser unter Kontrolle zu haben, egal, ob sie den Vorsatz umsetzen oder nicht. Für mich trifft letzteres zu. Ich habe zwar weitaus mehr gute Vorsätze nicht umgesetzt als realisiert, aber die Vorsätze, die ich verwirklicht habe, waren es wert!

D Ich bin Chinesin, ich feiere das neue Jahr ohnehin nicht an Silvester. Deswegen nehme ich mir auch nichts vor. Aber ich finde die Tradition interessant. Vor allem, weil es zu dieser Tradition zu gehören scheint, die guten Vorsätze spätestens im Februar zu vergessen. Aber Spaß scheint es zu machen. Jedenfalls überlegen sich meine deutschen Freunde jedes Jahr voller Begeisterung neue Vorsätze. Ich glaube, die Deutschen planen einfach gerne. Denn was sind Vorsätze anderes als Pläne? Und Spaß haben ist meiner Meinung nach immer sinnvoll.

4 IHRE MEINUNG

a Schreiben Sie nun selber einen Leserkommentar, in dem Sie Ihre Meinung zum Thema „Gute Vorsätze“ ausdrücken. Notieren Sie zunächst Stichpunkte.

b Schreiben Sie nun einen kurzen Leserkommentar.



Meiner Meinung nach ...

Meiner Ansicht nach ...

Ich finde ...

Ich bin der Meinung ...

Ich fände es sinnvoll ...

LÖSUNGEN

1a Vorsatz = Fester Entschluss, feste Absicht

1b A, B, C sind korrekt

2c Es gehört zu den unbeliebtesten Traditionen in Deutschland, mit schlechten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten. Aber wie viele Menschen setzen diese Vorsätze auch ab? Fast sehr wenige. Es leuchtet fast eine eigene Tradition zu sein, mit guten Vorsätzen zu scheitern. Mit dem Rauchen anhören? Lediglich nach vier Wochen findet sich irgendwer wieder ein Paket Zigaretten. Trauriger leben? Daher sind Chips und Schokolade dann doch zu süß. Mehr Sport laufen? Immerhin hat man sich im Fitnessstudio angehört. Ob man dann eher hinget? Das ist eine verschiedene Sache ...

Wie sieht es mit euch mit guten Vorsätzen aus? Habt ihr diese? Und habt ihr sie schon einmal abgesetzt? Oder seid ihr auch solche „Traditionalisten“ wie ich, die ihre guten Absätze niemals umsetzen? Schreibt mich! Ich freue mich, von euren Erinnerungen zu hören.

Es gehört zu den beliebtesten Traditionen in Deutschland, mit guten Vorsätzen in das neue Jahr zu starten. Aber wie viele Menschen setzen diese Vorsätze auch um? Nur sehr wenige. Es scheint fast eine eigene Tradition zu sein, mit guten Vorsätzen zu scheitern. Mit dem Rauchen aufhören? Spätestens nach vier Wochen findet sich irgendwo wieder ein Paket Zigaretten. Gesünder leben? Dazu sind Chips und Schokolade dann doch zu lecker. Mehr Sport treiben? Immerhin hat man sich im Fitnessstudio angemeldet. Ob man dann auch hinget? Das ist eine andere Sache ...

Wie sieht es bei euch mit guten Vorsätzen aus? Habt ihr welche? Und habt ihr sie schon einmal umgesetzt? Oder seid ihr auch so „Traditionalisten“ wie ich, die ihre guten Vorsätze niemals umsetzen? Schreibt mir! Ich freue mich, von euren Erfahrungen zu hören.

3a A Einleitung B Der typische Zeitpunkt C Positive Auswirkungen guter Vorsätze D Gute Vorsätze und die Klimakrise E Die häufigsten Vorsätze F Der Kern G Ausblick

3b 1c 2b 3a 4a 5c 6b

3c 1, 6, 7

3d A nicht sinnvoll B sinnvoll C sinnvoll D sinnvoll