



Quelle: Pixabay....bridgesward

Gute Vorsätze haben ein langes Haltbarkeitsdatum

So, es ist geschafft – wir haben das alte Jahr erfolgreich hinter uns gebracht und manch eine/r von uns hat sich wie immer das Jahresende oder den Jahresbeginn mit guten Vorsätzen versaut. Entweder damit, gute Vorsätze zu finden, die man wirklich umsetzen will und kann. Oder mit der Bilanz der alten Vorsätze vom letzten Mal, die teilweise ungenutzt auf der „dieses-Jahr-aber-bestimmt“-Liste vor sich hinstauben und auf eine Auffrischung und Erledigung hoffen. Beides kann dauern und ordentlich Frust verursachen.

Die TOP 4 der Neujahrsvorsätze

Der Klassiker: Abnehmen. Viel abnehmen. Nicht ein oder zwei Kilo, sondern gleich richtig. Zehn, zwanzig Kilo oder mehr sollen es schon sein, sonst lohnt es sich ja gar nicht, damit anzufangen. Klassiker zwei: Mehr Sport. Jeden Morgen vor der Arbeit und bei jedem Wetter joggen. Oder dreimal die Woche ins Fitness-Center, direkt nach der Arbeit oder wenn die Kinder in Schule oder Kindergarten sind. Klassiker drei: Die Ernährung umstellen, endlich Vegetarier werden, mehr regionales Obst und Gemüse essen, täglich selbst kochen. Nummer vier der Klassiker: Mit dem Rauchen aufhören. Meist raucht man an Silvester noch die Packung leer, denn danach „darf“ man ja nicht mehr.

Nahezu jeder, der sich einmal auf gute Vorsätze eingelassen hat, weiß, dass die Abbruchquote im gleichen Maße hoch ist wie die guten Vorsätze unrealistisch. Im Januar sind die Fitnesscenter voll, im Februar wird es schon weniger, begründet wird das gerne mit Karneval und Grippesaison, ab März haben die alten Hasen die Fitnessgeräte und den Platz im Zumba-Kurs wieder für sich. Wer zwei Wochen im Januar fassungslos vor regionalen Kohlsorten und der Auswahl Apfel-Birne-Kürbis gestanden hat, kauft spätestens ab Ende Januar wieder Flugmangos, Ananas und Avocados, wegen der vitaminhaltigen Ausgewogenheit. Wer dreimal morgens bei kaltem Januarregen joggen war, den ersten heftigen Muskelkater spürte und die Jeans schon wieder ganz gut zubekommt, verschläft plötzlich regelmäßig und wird Meister im Aufschieben der morgendlichen Sporteinheiten. Und wer schon mit Schmach die letzte Zigarette geraucht hat, wird recht schnell rückfällig, dies zum dauerhaften Versagen erklären und auch das Jahr über weiterrauchen.

Erreichbare Ziele in kleinen, messbaren Schritten planen

Meistens sind die Ziele viel zu hoch angesetzt. Statt beim nächsten New-York Marathon teilnehmen zu wollen, sollten wir erst mal *regelmäßig* ein bisschen und dann ein bisschen mehr trainieren. Der erste, kleine Schritt ist der Wichtigste, denn damit beginnen wir in die richtige Richtung zu gehen. Beim Rauchen hilft wirklich nur die klare, feste Entscheidung und von da ab Null Zigaretten ohne Ausnahme. Dann klappt das hervorragend! Schmachtt stellt sich übrigens nur dann ein, wenn man an Zigaretten *denkt!* Mit einer klaren Entscheidung hat der Kopf das aber abgehakt, der Schmachtt bleibt aus. Die abendliche Runde um den Block, Treppe statt Fahrstuhl auch bei vielen Treppen, 30 Minuten strammes Spaziergehen pro Tag sind ein guter Anfang und eher von Erfolg gekrönt als jeden Abend joggen und mit der jetzt-aber-alles-auf-einmal-Methode das Fitnessziel erreichen zu wollen. Alle kleinen Veränderungen, einen Monat lang regelmäßig eingeübt, werden zu unserer Gewohnheit. Erstmal auf alle zuckerhaltigen Getränke zu verzichten bringt schon sehr viel verlorene Kilos und die Erfolge werden uns anspornen, auch noch die Chips wegzulassen, die Ernährung anzupassen und dem abendlichen Entspannungcocktailchen zu entsagen.

Der völlig verkannte Nummer-1-Vorsatz

Während der Jahresendsofazeit sah ich eine sehr interessante Sendung von Oprah Winfrey über [Mütter, die zu viel trinken](#). Diese Sendung ist 16 Jahre alt, aber sie ist genauso aktuell wie damals, finde ich. Alkohol ist auch in unserer Gesellschaft ein großes Problem, nicht nur für Mütter, denn er ist überall verfügbar, gesellschaftlich akzeptiert und der häufige Konsum eine über die Jahre gewachsene Selbstverständlichkeit. Die Schattenseiten wie körperliche und seelische Abhängigkeit, persönliche und psychische Veränderungen und daraus resultierende Krankheiten betreffen immer nur die anderen, nie uns selbst. Sehe ich hier jemanden nicken?

Interessant finde ich, dass sich kaum jemand an Silvester offen vornimmt, weniger zu trinken. Wenn, dann nicht öffentlich, um Nachfragen zu vermeiden. Gemeinsam zu trinken ist ok, wenn einer ein Alkoholproblem hat, ist das nicht mehr ok. Die meisten haben kein Problem mit Alkohol, solange genug davon in Haus ist. In Deutschland sind die Zahlen erschreckend hoch (Zitat und link: Kenn-dein-limit.de):

Rund 9,5 Millionen Deutsche im Alter von 18 bis 64 Jahren trinken laut aktuellen Statistiken so viel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden. Etwa 1,77 Millionen von ihnen gelten als alkoholabhängig. Bei 1,61 Millionen liegt Alkoholmissbrauch vor. Jeder Alkoholkonsum, der zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden führt, ist ein [Alkoholmissbrauch](#).

Die eigenen Gewohnheiten hinterfragen

Ein guter Ansatz ist, sich einmal die eigenen Gewohnheiten anzuschauen. Steht bei fast jeder Mahlzeit ein Bier oder ein Glas Wein auf dem Tisch? Wird bei jedem Freundinnentreffen erstmal ein Gläschen Sekt – „Stößchen!“ – getrunken, oder zwei? Gibt es abends zum Entspannen Alkohol und beim Grillfest Bier, oft viel Bier? Beim Fußballgucken, beim Stadtfest, auf dem Weihnachtsmarkt und der Betriebsfeier, aber auch zu Hause beim Abendessen oder wenn Freunde zu Besuch kommen: Nahezu immer sind alkoholische Getränke dabei. In den Flaschencontainern an der

Ecke befinden sich die leergetrunkenen Zeugen dieser Volks-Sauferei, da sind nämlich nicht nur leere Öl- oder Essigflaschen drin.

Die Stufen des Alkohols: Konsum, Gefährdung, Missbrauch, Sucht

Wie gedankenlos kaufen wir heute alkoholische Getränke ein! Hier ein Karton, da ein Karton. Ein „gutes Glas Wein“ wurde immer schon als Zeichen von Lebens- und Genusskultur angesehen, aber die gekeltern Plörre, die man uns supergünstig in Tetrapacks an der Tankstelle oder im Discounter verkauft, haben mit gutem Wein rein gar nichts zu tun. Sorry, Leute: 1,99 € für eine Flasche Chardonnay, Merlot oder Grauburgunder – das ist nur was für einen berauschten Kater, aber das hat mit Genuss, Kultur und Lebensart gar nichts zu tun. Möglichst billig die Sinne abschießen, lautet die Devise, mit der wir zum Alkoholkonsum verführt werden sollen. Nicht mal ein Rausch soll was kosten. Und dann wird der Grillabend mit Nackenstaks und Würstchen für 1.99€ pro Kilo und Wein für 1,99€ der Liter ein voller Erfolg: Vollgefressen, besoffen, das Ganze für kleines Geld, damit wir das morgen und am nächsten Wochenende wiederholen können, ohne sofort Pleite zu gehen.

Was immer du tust....

... bedenke nicht nur das Ende, sondern auch, wem das etwas nutzen könnte. Ein Volk, das sich grundlos, häufig und nachhaltig die Fähigkeiten zum klaren Denken wegballert, kann problemlos von oben gesteuert werden. Widerspruch ist von der Masse kaum möglich, man ist ja gerade mit Zuprosten beschäftigt. Die sozialen Probleme durch gesteigerte Gewalt, zerrüttete Familien, co-abhängige Angehörige, Überschuldung, körperliche, seelische und psychische Erkrankungen, Kriminalität und Obdachlosigkeit werden schulterzuckend in Kauf genommen. Prost.

„Gib dem Volk Brot und Spiele!“

Gib dem Volk so viel, dass es gerade noch überlebt, und für die Erheiterung Trash-TV, Alkohol und billige Konsumanreize. Ist die deutsche Bevölkerung wirklich so blöd, dass sie das nicht merkt? Wir werden wie die Zirkustiere abgerichtet, machen mit, lassen uns vorführen und werden mit billigen Leckerchen belohnt: Plastikschratt, Ernährungsschratt, Klamottenschratt, Elektroschratt. Dazu ein paar Alltagsprobleme und ein, zwei Bier und keiner merkt was.

Es ist in den letzten 30 Jahren bei uns viel zu selbstverständlich geworden, alkoholische Getränke zu konsumieren. Zu einem festlichen Anlass ein Glas Sekt oder Aperitiv zu trinken oder ein gutes Glas Wein zum Essen ist etwas Besonderes und wird dem feierlichen Anlass gerecht. Zu jeder Bratwurst ein Bier aufzumachen nicht. Wenn wir ehrlich sind, gibt es überhaupt keinen Grund, Alkohol zu trinken. Er bietet nichts, was wir nicht auch auf anderem Wege erreichen könnten.

Was sind denn die vermeintlichen Vorteile? *Wir werden locker, lustig, witzig und aufgeschlossen. Wir haben Spaß, können aus uns herausgehen und die Gemeinschaft mit anderen genießen.* Soso. Nichts davon ist wahr. Fakt ist: Wir werden albern, peinlich, unsere Witze blöde. Wir sehen nicht besser aus, können nicht mehr denken, nicht mehr geradeauslaufen, haben im schlechtesten Fall einen

Filmriss, einen Kater und Sex mit Unbekannten. Manche finden das ja gut, aber warum machen sie das dann nicht, wenn sie nüchtern sind?

Wenn wir nicht lachen, wenn wir nicht lustig sind und fröhlich, sollten wir mal darüber nachdenken, warum unser Leben so ist, wie es ist und es ändern. Wenn wir die Gesellschaft unserer Freunde nur betrunken super finden, haben wir die falschen Freunde. Wenn unser Partner nur im Suff zu ertragen ist, sind wir mit dem falschen Menschen zusammen und sollten uns sofort trennen. Wer schüchtern ist und kein Partytier, sollte sich das eingestehen und zu Hause ein Buch lesen, statt sich mit „Hugo“ und „Jack D.“ warmzulaufen und kommunikativ zu verkleiden. Und besoffen Sex zu haben lohnt sich eh nicht, man kriegt ja nichts mehr mit.

Alkohol sollte eine absolute Ausnahme sein, kein Gewohnheitsgetränk. Wir müssen als Gesellschaft und als gesunde Menschen darauf achten, dass wir Herr unserer Sinne bleiben, dass wir wissen, was wir tun und unser Leben bewusst erleben und gestalten. Benebelt geht das nicht - daher sollten wir schleunigst bewusst vom großen „Partyschiff Deutschland“ auschecken.

Das ist übrigens gar kein Luxusdampfer, sondern ein Totenschiff. Sagt nur keiner.