



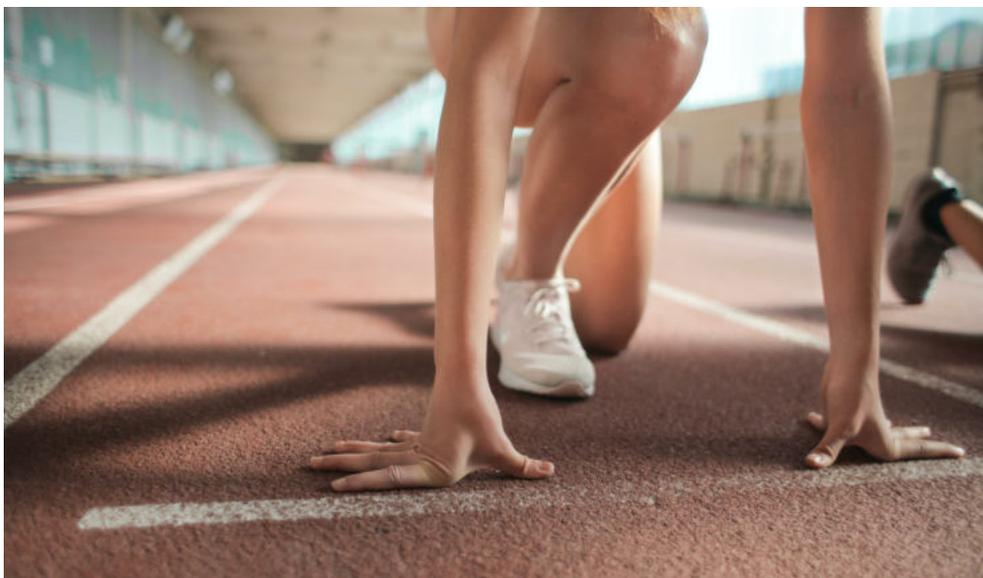
Meinung Stadt & Leben  Abo

Same shit, different year



von Linda Lengler

Alle Jahre wieder hängt mir der angefressene Weihnachtsspeck im Weg rum. Aber zum Glück gibt es Neujahrsvorsätze und damit das Ziel, wieder mehr Sport zu machen – in der Theorie. Es hapert an der praktischen Umsetzung.



Es ist so eine Sache mit den Vorsätzen. Irgendwie tun sie uns gut, weil wir ein Ziel vor Augen haben. Sie geben uns ein motivierendes Gefühl, weil wir wirklich an uns arbeiten wollen. Spätestens im März sieht das schon wieder anders aus. Die Vorsätze sind uns lästig geworden. Man hinkt nicht nur mit dem Sportprogramm hinterher, die Steuererklärung war im Februar dann auch nicht mehr so interessant und von Fasnacht muss man sich ja auch erst mal vier Wochen erholen.

Die häufigsten Neujahrsvorsätze sind statistisch: sparen, abnehmen, mit dem Rauchen aufhören, Vegetarier werden, eine gesunde Ernährung, weniger Zeit auf Social Media verbringen und mehr Sport treiben. Die Konstanzer Fitnessstudios wappnen sich schon im Dezember für die „Neujahrsvorsätzler:innen“. „Wir merken im Januar immer einen deutlichen Zuwachs an Anmeldungen. Aber auch schon im Dezember geht es los“, berichtet eine Mitarbeiterin vom Happy Fit Konstanz. Im Fitnessstudio Bestform ist der Dezember eher ruhig. „Da sind dann alle auf dem Weihnachtsmarkt. Viele warten bis nach Weihnachten und steigen dann richtig ein,“ sagt die Bestform Studioleiterin Antje Heidenreich.

Warum geben wir uns das?

Wenn jemand keine Jahresvorsätze hat, wird er:sie entweder bewundert um seine:ihre Leichtigkeit, einfach blauäugig ins neue Jahr zu starten, oder aber etwas besorgt beäugt. Letztes Jahr habe ich das mal versucht, so ganz ohne Vorsätze, und Corona hat es mir noch etwas leichter gemacht. „Ja und was willst du dann dieses Jahr so erreichen? Hosch weng dicke Bäckle kriegt.“ Charmant, mein Opa. Er achtet auch mit 90 Jahren noch auf seine Linie. Kein Scherz! Vielleicht ist er aber auch deshalb schon 90. Ist es der gesellschaftliche Druck, dass wir das Gefühl haben, im neuen Jahr etwas anders machen zu müssen? Oder eine intrinsische Motivation, damit die Instabilder im Januar richtig fresh wirken? „Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach“, heißt es in der Bibel. Das stimmt beim Sport ja wohl wortwörtlich. Laut einer Studie des Portals Statista halten nur 27 Prozent der Befragten ihre Vorsätze länger als zwei Monate ein. 36 Prozent halten sich zwischen einem Tag und bis zu einem Monat an ihre Vorsätze.

Gesundheit und Figur

Sport hilft für die straffere Figur, aber auch der Gesundheitsfaktor ist nicht zu unterschätzen. Im Jahr 2022 gab es in der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren rund 20,89 Millionen Personen, die sich zur Gruppe der Leute zählten, die sehr auf ihre Gesundheit achten. Außerdem besuchten rund 7,72 Millionen Personen in ihrer Freizeit häufig ein Fitnessstudio. Gleichzeitig haben über 50 Prozent der Deutschen Übergewicht, ermittelt das Statistische Bundesamt bei

„Europa in Zahlen“. Gesund bedeutet in erster Linie, dass man keine Störung im körperlichen, psychischen und geistigen Wohlbefinden zeigt und beeinträchtigt ist. Ich glaube ja, dass uns allen ein bisschen Bewegung guttut. Es lüftet den Kopf und unserem Körper schadet das auch nicht. Das Problem ist, dass mit den Neujahrsvorsätzen immer ein Druck einhergeht. Und unter Druck etwas durchziehen, das macht auf Dauer keinen Spaß.

Ich für meinen Teil gehe gerne zum Sport. Nicht nur im Januar, das ganze Jahr über tut mir die Bewegung gut. Das bedeutet aber nicht, dass ich mir nach der weihnachtlichen Vollstopferei nicht auch vornehme, motiviert fünf Mal die Woche zu trainieren. Damit scheitere ich jedes Jahr gekonnt. Wenn ich es zwei Mal die Woche schaffe, ist das schon ein echter Erfolg. Es ist, wie es ist: Wer sich etwas vornimmt, kann damit erfolgreich sein. In meinem Bekanntenkreis – mich nehme ich davon nicht aus – sind die Neujahrsvorsätze auf Dauer eher eine Enttäuschung. Und das ist ja letztlich auch das Schöne an den Vorsätzen: Wenn sie keine:r durchhält, muss sich am Ende auch keine:r schlecht fühlen.



Redakteurin

Linda Lengler

Linda ist Urkonstanzerin und hat nach zehn Jahren Großstadtgeflüster in Berlin wieder in ihre Heimat gefunden. Auf ihrem journalistischen Weg schrieb sie für

unterschiedliche Medien und wirkte auch bei TV-Produktionen mit. Seit 2020 gibt es das DEMOS MAG, das sie gegründet hat und nun Herausgeberin ist. Ein Fan-Magazin für die Demokratie, wenn man so will. Es setzt auf Multiperspektivität und konstruktiven Journalismus.

Mehr aus der Rubrik ...



21.12.23 6 min

Warum wir unsere Schulen anders bauen müssen



von Michael Lünstroth