


# Nicht immer derselbe Käse oder: Wie



Es gehört zum Jahresausklang wie Dinner for One zum Silvesterabend: Das Gespräch über die guten Vorsätze für das kommende Jahr. Die meisten Menschen sind gegen Jahresende motiviert, im nächsten Jahr endlich etwas zu ändern oder anzupacken. Die Klassiker kennen wir alle: Sport treiben, abnehmen, mehr Geld sparen, sich mehr Zeit für Freunde und Familie nehmen, mit dem Rauchen aufhören oder auf eine gesündere Ernährung achten. Doch so wie Butler James bei Dinner for One geraten wir schon nach kurzer Zeit ins Straucheln. Die meisten unserer guten Absichten entfalten keinerlei Wirkung im Alltag und werden deshalb meist schon in den ersten Januarwochen über Bord geworfen.

So läuft es auch bei Sandra, 45. Sie lebt seit ihrem 21. Lebensjahr mit der Diagnose MS. Auch sie packt jedes Jahr am 31. Dezember das Raclettegeschirr aus. Und während sie abends eine Käsescheibe nach der anderen in ihr Pfännchen stapelt fasst sie den Entschluss, im nächsten Jahr abzunehmen. Sie kramt die gesammelten Zeitschriften mit den Diätrezepten und den schlanken Models heraus, hält sich einige Tage an den straffen Essensplan – und sitzt am dritten Abend mit Heißhun-

ger und einer Tiefkühlpizza vor dem Fernseher. Der gute Vorsatz ist verschwunden, die Motivation dahin und Sandra frustriert.

Aus der Motivationsforschung wissen wir: Ziele lassen sich nur erreichen, wenn wir voll und ganz hinter ihnen stehen. Denn nur so bringen wir auch bei Rückschlägen und Durststrecken die nötige Beharrlichkeit und Disziplin auf. „Abnehmen“ steht in Sandras Fall für die Sehnsucht nach einem Körper, der den gesellschaftlichen Schönheitsidealen entspricht. Die Aufforderung kommt also von außen, nicht aus Sandras eigener innerer Überzeugung. Stattdessen müsste sie sich überlegen, wieso ihr die Gewichtsreduzierung wirklich wichtig ist. So wäre eine gestärkte Muskulatur wichtig, ihre Gangunsicherheit, die sich seit ihrem letzten Schub vor zwei Jahren nicht mehr zurückgebildet hat, auszugleichen. Der Gewichtsverlust würde sich außerdem positiv auf ihre Blutwerte auswirken, nicht zu vergessen auf ihre Psyche. Der Antrieb – und das ist das entscheidende – muss zur jeweils eigenen Geschichte passen und nicht von außen an uns herangetragen werden.

In Sandras Fall wird auch schnell der Unterschied zwischen Vorsatz und

# aus guten Vorsätzen Ziele werden

von Katharina Auberger

Ziel klar. Ein guter Vorsatz ist genau das – gut gemeint. (Und wir alle wissen, dass gut gemeint der kleine Bruder von schlecht gemacht ist.) Da Sandra nun weiß, wieso sie dranbleiben sollte – nämlich um ihren Gang zu verbessern – heißt der nächste Schritt: Ein klares Ziel formulieren. Denn genau wie „ich will jeden Monat Geld sparen“ folgt auf „ich will meinen gesundheitlichen Zustand verbessern“ erst einmal nichts Konkretes. Anders sieht die Sache aus, wenn es stattdessen heißt „Um beim Gehen sicherer zu werden, werde ich meine Beinmuskulatur kräftigen. Dazu werde ich immer mittwochs und freitags eine halbe Stunde trainieren, und zwar mithilfe der Daily Spoks-Übungen der DMSG, die ich im Internet finde.“ Wichtig ist dabei, das Ziel positiv zu formulieren, da es sonst schnell von Verboten verdeckt wird, die uns die Entschlossenheit nehmen. Also kein „ich darf keine Schokolade mehr essen“, sondern ein „ich werde sportlicher und somit auch sicherer, mobiler, selbstständiger“. Auf diese Weise kann sich ein zunächst schwammiger Vorsatz verändern: Das konkrete Ziel plus die dahin führenden Maßnahmen sind klar und positiv formuliert, die Motivation kommt aus dem Inneren und dient einem ganz persönlichen

Zweck. Aus dem inneren Schweinehund wird so ganz schnell ein zahmes Haustierchen.

Doch auch klar formulierte Ziele verlieren wir manchmal aus den Augen. Schnell sind andere Dinge wichtiger. Hier hilft nur eins: Dranbleiben. Bis wir neue Dinge fest in unseren Alltag integriert haben, bis sich also neue Gewohnheiten gebildet haben, dauert es bis zu zwei Monate. Da kann auch mal Unterstützung von außen helfen. In Sandras Selbsthilfegruppe jedenfalls finden sich auf Anhieb zwei Mitstreiterinnen mit demselben Ziel. Gemeinsam verabreden sie sich zu den Trainingseinheiten und berichten sich gegenseitig von ihren Schwierigkeiten und Erfolgen. Das Gefühl, gemeinsam auf etwas hinzuarbeiten und nicht allein zu sein, ist den dreien als MS-Betroffenen wohl bekannt. Denselben Effekt nutzen sie nun aufs Neue für sich und ihre Ziele.

Sandras Ziel bleibt also nicht länger eine alljährliche Wiederholung wie Dinner for One. Am nächsten Silvesterabend wird es wieder Raclette geben. Ohne schlechtes Gewissen, dafür aber mit einem umgesetzten Jahresziel, einem neuen Vorsatz und natürlich jeder Menge Käse.