

„Erst einmal kleinarbeiten“

Psychologe Michael Sylla über Vorsätze zu Neujahr

Von Gregor Wenzel

Borken/Kreis. Wenn die Gläser klingen, die Raketen steigen und Blei im Wasser zischt — dann werden gute Vorsätze gefasst. Doch so schnell der Sekt schal wird, die Böller verpuffen und das Blei erkaltet, so schnell kühlen sich auch oft die mit heißem Herzen gefassten Lebensziele wieder ab. Für den Psychologen in der Kreisverwaltung, Michael Sylla, kein Wunder. „Die Menschen nehmen sich einfach zu viel vor.“

Damit den Borkener ihre guten Vorsätze nicht auch in Schall und Rauch aufgehen, rät der Schulpsychologe die Ziele erst einmal „klein zu arbeiten“. Soll heißen: Sich nicht zu große und zu unklare Ziele vorzunehmen. Also empfiehlt er Pennälern nicht zu versprechen, im kommenden Jahr ein guter Schüler werden zu wollen. Sinnvoll sei es zu vereinbaren, eine Stunde pro Woche mehr zu üben.

Dass die Menschen sich zu Neujahr mehr bewegen, weniger trinken, rauchen und mehr Zeit für Familie und Freunde haben wollen - für den Psychologen kein unerklärliches Phänomen. „Der Jahreswechsel fasziniert wegen des magischen Datums. An diesem Tag wird Bilanz gezogen, ein schlechtes Gewissen ist oft dabei“, sagt Sylla. Und weil die Menschen es nicht aushielten, mit sich selbst im Unreinen zu sein, geloben sie Besserung.

Wichtig sei es aber auch, sich die Fragen zu stellen, warum es an etwa an Bewegung fehlt. Die Ursachen müssen an der Wurzel gepackt werden. Ziele müssten so formuliert werden, dass sie auch erreicht werden können, das Erfolgserlebnis gehöre unbedingt dazu.

Sylla verdeutlicht es an einem Beispiel: „Wenn ich 100 Kilo wiege und sage, am Ende des Jahres sollen es nur noch 80 sein, halte ich das nicht aus. Viel sinnvoller ist es, sich vorzuneh-



Psychologe Michael Sylla.

men am Ende des Monats nur noch 98 Kilogramm zu wiegen und sich dann beim Blick auf die Waage zu freuen.“ Kleine Änderungen führten so zu großen Änderungen.

Gegen Wetten mit Freunden, Familie oder Bekannten zum Jahreswechsel hat der Psychologe gar nichts einzuwenden. Für ihn sind das Verträge, mit denen sich Besserungswillige belohnen können. Wenn's nicht klappt, müssen sie dem mit dem Spott des

Wettpartners rechnen, was ein zusätzlicher Anreiz sein kann „durchzuhalten“.

Für Fitness-Studios, Weight-Watcher, Nikotin-pflaster-Produzenten ist der Jahreswechsel ein regelrechtes Konjunkturprogramm. Auch bei den Schulpsychologen gibt es kurz vor den Feiertagen viele Anfragen für eine Beratung. Sylla kann dem Moment der Besinnung, des Innehaltens zwischen den neuen Zielen viel abgewinnen. Wenn daraus neue Ziele formuliert werden, könne es ruhig „zwei bis drei Mal im Jahr Silvester in der eigenen Lebensplanung geben“.

Übrigens: Natürlich hat auch der Psychologe einen guten Vorsatz für das Jahr 2004 gefasst. Heute Nacht, wenn die Glocken das neue Jahr einläuten, wird er seinem Körper mehr Bewegung geloben. Und ist mit diesem Wunsch nach mehr Fitness in der eigenen Gesellschaft... guter



Mehr Bewegung! Einer von vielen Vorsätzen zum neuen Jahr. Psychologe Michael Sylla weiß, weshalb so viele schnell wieder Schall und Rauch werden. Fotos: BZ