

B1 Lesetexte: Gute Vorsätze zum neuen Jahr

„Es gibt bereits alle guten Vorsätze, wir brauchen sie nur noch anzuwenden.“ Dieses Zitat stammt von Blaise Pascal, einem französischen Mathematiker, Physiker, Schriftsteller und Philosophen. Gerade zum Jahresende, wenn sich das alte Jahr langsam verabschiedet und das neue näherkommt, liest man diesen Satz oft im Internet. Viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor, ihr Leben zu verbessern. Laut einer Umfrage von Statista (2020) hatten 30 % der Befragten gute Vorsätze für das neue Jahr.

Aber warum fangen viele ausgerechnet an Silvester damit an? Man könnte doch auch an einem anderen Tag beginnen. Die Antwort ist einfach: Der Jahreswechsel steht für einen Neuanfang. Auch Psychologen sagen, dass dieser Zeitpunkt motiviert. Ein weiterer Vorteil: Man kann die geplante Veränderung noch etwas verschieben – bis zum „klassischen Datum“. Wer zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören möchte, wartet einfach bis Silvester. Außerdem beginnen dann auch viele andere mit guten Vorsätzen – das stärkt die Motivation.

Die Corona-Zeit war für viele Menschen sehr schwer. Viele hatten das Gefühl, dass sie sowieso schon auf vieles verzichten mussten. Trotzdem können gute Vorsätze helfen, mit Belastungen besser umzugehen. Forschende sagen: Menschen brauchen das Gefühl, ihr Leben unter Kontrolle zu haben. Dieses Gefühl allein kann helfen, Stress besser zu bewältigen – auch wenn man in Wahrheit gar nicht alles kontrollieren kann. Wer sich vornimmt, im neuen Jahr mehr Sport zu machen, hat das Gefühl, etwas ändern zu können – wenn er es wirklich will. Das gibt ein gutes Gefühl. Ein guter Vorsatz kann also ein wichtiger erster Schritt sein. Er zeigt: Ich nehme mein Leben selbst in die Hand. Ich will meine Zukunft aktiv gestalten. Das sieht man auch beim Thema Klimaschutz: Laut einer Umfrage im Auftrag von LichtBlick wollten 74 % der Deutschen im Jahr 2021 umweltfreundlicher einkaufen. Über die Hälfte wollte weniger Verpackungsmüll, jeder Dritte energiesparender leben, 28 % wollten mehr Bio-Produkte kaufen.

Neben dem Klimaschutz hatten viele noch andere Vorsätze: weniger Stress, mehr Zeit für Familie und Freunde, abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören – so eine Statista-Umfrage von 2020. Aber: „Gut ist der Vorsatz, aber die Erfüllung ist schwer“, schrieb schon Johann Wolfgang von Goethe. Laut Statista hält nur jeder Fünfte seine Vorsätze wirklich lange durch. Immerhin 27 % schaffen es länger als zwei Monate. Die Wissenschaft sagt: Wir Menschen sind oft zu optimistisch, aber das ist nicht unbedingt schlecht. Dieser Optimismus kann uns Kraft und Energie geben – weil wir glauben, dass es sich lohnt, etwas zu versuchen.

Was am wichtigsten ist: Wir sollten lernen, uns selbst anzunehmen, so wie wir sind. Wenn ein Vorsatz nicht klappt, ist das kein Grund, sich schlecht zu fühlen. Es ist besser, sich zu fragen: Will ich das wirklich – oder will ich nur so sein, wie andere es von mir erwarten?

Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, können wir langfristig erfolgreicher sein. Es hilft auch, wenn wir unsere Ziele realistisch und nicht zu groß setzen. Dann können gute Vorsätze auch wirklich funktionieren. Wie wäre es zum Beispiel mit neuen Gewohnheiten wie gesünder

essen, mehr Bewegung, besser schlafen oder sich bewusst zu entspannen? Gerade jetzt, wo wir viel zu Hause sind, tun kleine Veränderungen oft besonders gut. Sie machen unser Leben bewusster und unsere Gedanken klarer.

Es ist, wie es ist – und es wird, was du daraus machst.

In diesem Sinne: Ein glückliches neues Jahr!

Fragen zum Text:

1. Warum glauben viele Menschen, dass der Jahreswechsel ein guter Moment für Veränderungen ist?
2. Wie können gute Vorsätze helfen, besser mit Stress umzugehen?
3. Welche umweltfreundlichen Vorsätze haben laut dem Text viele Menschen in Deutschland?
4. Warum scheitern* viele Menschen an ihren Vorsätzen, obwohl sie motiviert starten?
5. Was denkst du: Wie kann man gute Vorsätze so formulieren, dass man sie auch wirklich umsetzt?

*scheitern = *keinen Erfolg haben/ etwas nicht schaffen*