

Gute Vorsätze

Wer sich Ziele setzt, nimmt sein Leben in die Hand

Von unserem Redaktionsmitglied REGINA BOIAK

Gütersloh (gl). Das neue Jahr ist schon wieder fünf Tage alt, und die guten Vorsätze drohen, in Vergessenheit zu geraten. „Die Glocke“ hat den Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Professor Dr. Klaus-Thomas Krommüller, Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Gütersloh, um Rat gefragt.

„Die Glocke“: Herr Professor Krommüller, ich bin mit drei Vorsätzen ins neue Jahr gegangen. Ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Auf die drei Zigaretten am Abend kann ich auch verzichten. Nicht mehr so viel Kleidung zu kaufen, mein Sobraniquäll über, und mehr Sport zu treiben. Gerücht habe ich gleich wieder am 1. Januar. Der Kauflust kann ich kaum mehr widerstehen. Aus sämtlichen Schaufenstern und auch im Intern



Interview

net locken jetzt die Sonderangebote. Und zum Sport muss ich mich wirklich quälen. Die Gefahr ist also groß, dass ich wieder auf dem Sofa lande. Bin ich die ganze Sache gleich falsch angegangen?

Krommüller: Erstmal finde ich es gut, dass Sie sich Ziele vorgenommen haben. An guten Vorsätzen

zen ist etwas dran. Sie sind eine gute Sache. Wenn man sich keine Ziele mehr setzt, dann hat man entweder schon alles erreicht, oder man hat es aufgegeben, etwas in seinem Leben zu verändern. Und wenn man mit dem Gefühl durchs Leben geht, dass es gar nicht mehr geht, etwas zum Positiven zu verändern, dann ist das ja schon so etwas wie eine Vorstufe zu Hilflosigkeit und zum Burn-out. Es bedeutet, dass man sein Leben nicht mehr in die Hand nehmen will.

„Die Glocke“: Aber praktischisch bin ich ja schon gescheitert. Was mache ich jetzt?

Krommüller: Sie haben sich drei Ziele gesetzt. Jetzt müssen wir erst einmal sehen, ob sie konkret genug sind. Der Vorsatz: Ich rauche drei Zigaretten und möchte keine mehr rauchen ist ein sehr konkretes Ziel. „Die Glocke“: Wie sieht es mit dem Erkaufen aus?

Krommüller: Die Formulierung „nicht mehr so viel zu kaufen“ ist nicht eindeutig. Was heißt das dann genau? Nur noch ein Viertel oder die Hälfte von einer bestimmten Menge oder gar nichts mehr? Kleider muss man manchmal kaufen. Ein Ziel, das man sich setzt, muss ja auch erreichbar sein. Ihr zweites Vorhaben ist nicht klar genug eingegrenzt.

„Die Glocke“: Wie sieht es mit dem Sport-Vorsatz aus?

Krommüller: Mehr Sport treiben, das ist auch nicht sehr konkret. Das kann jeden Tag ein Marathon-Lauf sein, oder sonst etwas. Ich würde Ihnen raten, noch einmal zu überprüfen, ob ihre Ziele eindeutig und erreichbar sind.



HILF: Neujahr für eine gutes Datum, um Vorsätze zu fassen: Professor Dr. Klaus-Thomas Krommüller. „Aber selbstverständlich gibt es auch 364 andere Termine im Jahr, an denen man etwas ändern kann.“

Hintergrund

Professor Dr. Klaus-Thomas Krommüller, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und seit zwei Jahren Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Gütersloh, erklärt beim Interview, dass es Menschen schwerfällt, sich selbst zu loben. Das Bestrafen sei selbstverständlich. Dieses Verhalten werde durch die Erziehung nicht erfolgreich ist.

Bis eine Verhaltensänderung zu einer neuen Gewohnheit wird, dauert es nach Ansicht von Krommüller Monate. „Wochen reichen nicht. Eigentlich braucht man das ganze Jahr.“ Das Ende eines Jahres sei deshalb auch ein guter Zeitpunkt, um Bilanz zu ziehen und zu sehen, was aus den alten Vorsätzen geworden ist.

Krommüller: Sie müssen sich behelmen. Eine Belohnung ist es ja schon, wenn man es geschafft hat, sein Verhalten zu ändern. Wir dürfen auch ruhig damit umgehen, wenn wir etwas erreicht haben. Sie müssen sich aber auch darauf einstellen, dass es Misserfolge gibt. Veränderungen von Alltagsgewohnheiten sind ein steter Weg. Wir denken ja immer, es ist normal, dass wir uns etwas vornehmen und das dann auch funktionieren. Aber das ist nicht normal. Das ist ein Erfolg. Und dann müssen wir im bildlichen Sinn auch im Geist eine Flasche Sekt öffnen und feiern, dass wir etwas geschafft haben.

Kalenderblatt

Donnerstag, 5. Januar
Namenstag: Emilie
Tagespruch: Die meisten Denkmäler sind bald.
Stanislaw Jerzy Lec
Gedenktage: 1477 Karl der Kühne von Burgund fällt in der Schlacht bei Nancy 1762 Constanze Mozart, Ehefrau von Wolfgang Amadeus Mozart, geboren. 1932 Raissa Maximowna Gorbatschowa, russische Soziologin (Ehefrau von Michail Gorbatschow), geboren.

AnGemerkt

Kaum hat man den Baum ausgesucht, nach Hause transportiert, aufgestellt und geschmückt, da sind Weihnachtskerzen und das Jahr schon wieder vorbei und es stellt sich die Frage: Wie lange lässt man ihn stehen. Die einfachste Antwort: So lange, bis er abgeholt wird. Am kommenden Wochenende machen sich Jungschützen, Jugendfeuerwehreneinheiten und Kindertagesstätten in den Stadtteilen auf den Weg und sammeln die ausgedienten Weihnachtsbäume gegen eine kleine Spende für einen guten Zweck ein. Geholfen ist damit auch allen, die ihren Baum schon am Tag nach Weihnachtskerzen wieder abgebaut haben. Was aber machen jene, die den Anblick ihrer Tanne noch länger genießen möchten? Wer etwa bis Maria Lichtmess wartet, und das sollen nicht wenige sein, der kann das dann wohl nachhelfende Teil am Stück zum Kompostwerk fahren oder zersägt in die Tonne stopfen. Allerdings darf kein Mitbewohner auf dieselbe Idee kommen – sonst wird es eng. (din)

Dreiecksplatz

Glühwein-Treff abgesagt

Gütersloh (gl). Der Glühwein-Treff für Mitglieder und Freunde der Kulturgemeinschaft Dreiecksplatz, der heute, Donnerstag, ab 19.30 Uhr auf der Friedrichstraße stattfinden sollte, fällt aus. Grund ist die Wetterlage. Das teilt die Kulturgemeinschaft mit.

Wohnprojekt

Sovital lädt

Sovital lädt