

## Heute stirbt mein altes Ich

Zu Silvester nehmen wir uns viel vor. Aber wie lange hält das?

30.12.2007

Frankfurt. Wer auf die Frage, was er sich denn fürs neue Jahr vorgenommen habe, nichts zu antworten weiß, überrascht. Er gilt als Oberflächlicher oder, schlimmer noch, als Eingebildeter. Irgendwas muss doch verzapft, verdreckt, verkorkt sein an der eigenen Person, was unbedingt behoben werden muss. Nicht gerade schmeichelhaft ist diese Annahme. Andererseits wird sie bestätigt durch die Alltagserfahrung: Wer wäre schon ohne Sünde? Und dass man ausgerechnet für den Morgen des 1. Januar regelmäßig so viele Pläne hat, liegt vermutlich daran, dass man für den Anfang eines Projekts ein plausibles Datum braucht. Und dass "Ich fang am 1. an" eben überzeugender klingt als "Am Donnerstag geht's los".

Für 2008 haben die Deutschen indessen eine hehre Absicht, die den ohnehin nachlassenden Aufschwung kräftiger abwürgen könnte als jede Mehrwertsteuererhöhung. Wie aus einer Umfrage des Forsa-Instituts hervorgeht, möchten die Bundesbürger mehr Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen. Immerhin 64 Prozent der Befragten gaben diesen Vorsatz an. Stress vermeiden oder abbauen, das steht mit 60 Prozent der Nennungen an zweiter Stelle auf der Wunschliste. 55 Prozent der 1500 repräsentativ Befragten schließlich wollen sich im nächsten Jahr "mehr bewegen oder Sport treiben".

Fragt man allerdings die Profis, so zeigt sich bald: Aus vielen Vorsätzen wird nix. Die Fitness-Studios zum Beispiel kennen die Schwächen ihrer Mitglieder genau. Im "Holmes' Place" in Köln melden sich im Januar erfahrungsgemäß doppelt so viele Neulinge an wie in den übrigen Monaten, und auch bei Kieser-Training gilt der Januar als Stoßzeit. Dann wird gestrampelt und gehievt - bis sich der Elan wieder verliert. Spätestens von den Frühjahrsmonaten an wird seltener trainiert, beobachten die Studios. Bei "Holmes' Place" kriegen Mitglieder nach drei Monaten Abwesenheit einen Anruf mit der Frage, wo sie eigentlich stecken - doch nur fünf bis zehn Prozent nehmen einen neuen Anlauf. "Paying Not to Go to the Gym" - so nannten zwei Wirtschaftswissenschaftlerinnen 2006 leicht überspitzt ihre Studie über das Verhalten der Mitglieder von Fitness-Clubs: Man bezahlt dafür, nicht ins Studio zu gehen.

Noch so ein klassischer Silvester-Vorsatz: weniger und gesünder essen. Auch hier: ein wenig ermutigender Befund. 48 Prozent der Deutschen wollen sich 2008 zügeln. Und tatsächlich steigt im Januar die Nachfrage nach den Gesundheits- und Abnehmkursen der Krankenkassen, so Horst Rauland von der AOK Niedersachsen. Wie viele Interessenten ihre guten Vorsätze bis zu den Frühjahrskursen behalten und sich anmelden, kann er jedoch nicht sagen. Die meisten Patienten hielten dann zwar die Kurse über fünf bis zehn Treffen durch. Danach fielen viele aber wieder zurück in ihre alten Gewohnheiten.

Letzter bewährter Vorsatz: Immerhin 18 Prozent der Deutschen wollen in der Silvesternacht 2007/2008 ihre letzte Zigarette paffen. Nur haben gerade sie den Termin schlecht gewählt. Frank Mathers, Spezialist für Nikotinentwöhnung aus Köln, weiß: Schaffen werden das nur drei Prozent der Silvester-Entschlossenen. Unter denen, die ihr Vorhaben irgendwann, nur nicht zum Jahreswechsel beginnen, tun dies zumindest 30 Prozent. Damit es klappt, trifft Mathers mit seinen Patienten eine Vereinbarung. In ihr steht groß der Tag der letzten Zigarette. Meistens ist es nicht der 1. Januar. Die Vereinbarung lockt mit den durchschnittlichen Vorteilen des Nichtrauchens: mit 30 000 Euro mehr im Jahr, mit einem um 4,5 Jahre längeren Leben und mit einer gesunden Sexualität bis ins hohe Alter, auch für Männer.

Freilich schafft die Zeit zwischen den Jahren nicht selten die Not, die dann von Januar an mit Macht gelindert werden soll. Singles etwa sind zum Jahreswechsel offenbar besonders vorsatzanfällig. Im Januar, so die Online-Partneragentur "Parship", melden sich so viele Singles an wie kaum in einem anderen Monat; bei der Online-Single-Börse "Friendscout 24" sind es von Anfang Januar bis zum Valentinstag Mitte Februar bis zu 30 Prozent mehr Registrierungen als sonst. Weihnachten im trauten Kreis der Familie, aber ohne eigenen Partner, und dann gleich Silvester - für manchen Alleinstehenden ist das ein Marathon des Schreckens. Die Vorsätze der Singles, sagt dazu ein "Coach" von "Parship", entstünden aus einer "Leidenssituation".

Das trifft natürlich auf fast jedes Silvester-Projekt zu. Schließlich ist der nächste 31. Dezember bisher noch immer gekommen. Und mit ihm der Gedanke: Man will das alte Ich nicht mitnehmen ins neue Jahr - oder doch nur, falls man sich sogleich fest verspricht, dass es sich mächtig bessern wird.