

Neujahrsvorsätze



Neujahrsvorsätze – Mein Strassenbahnfreund begann unser erstes Gespräch im neuen Jahr mit den Worten: «Es ist wieder ein neues Jahr. Es wird wahrscheinlich dem alten Jahr sehr ähnlich sein und einigen Berichten zufolge sogar noch anstrengender. Ich wünsche dir alles Gute in dieser verrückten Zeit.» Und mit einem Lächeln fragte er: «Hast du deine Neujahrsvorsätze gefasst?»

Ich erwiderte seine Wünsche, ohne direkt auf die Frage zu antworten, ob ich mir für 2025 etwas vorgenommen habe oder nicht.

«Vorsätze? Spielst du immer noch dieses Gedankenspiel?», fragte ich ihn.

«Nein, das tue ich nicht. Das funktioniert nie. So etwas gibt mir bloss Schuldgefühle. Ich habe schon genug Sorgen, ohne mir der Mühlstein aus Wünschen von sein oder nicht sein um den Hals hängt.»

Ich erwiderte: «Eine schöne Krawatte hängt dir um den Hals. Ein Weihnachtsgeschenk?»

Er lachte: «Gewissermassen. Ich habe sie mir selbst geschenkt. Es ist wirklich ein wunderbares Geschenk, von jemandem keine Krawatte zu Weihnachten geschenkt zu bekommen.»

Ich lachte mit ihm und fügte hinzu: «Gut gesagt, ich kenne das Gefühl. So ein Geschenk ist eine enorme Verpflichtung.»

Er kam auf den Mühlstein zurück.

«Das Spiel mit dem Mühlstein der Vorsätze ist für mich von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Mein Ego suhlt sich darin. Es wechselt zwischen Enthusiasmus und Verzweiflung. Ich werde

zum mentalen Hund, der seinen mentalen Schwanz jagt. Eine totale Verschwendung von Zeit und Energie.»

Dann fügte er hinzu: «Natürlich gibt es eine Vielzahl von [iPhone-Apps](#), die von Leuten entwickelt wurden, die bereit sind, meine Moneten zu nehmen, um mir zu helfen, meinen jährlichen Schuld-Trip zu automatisieren. Es gibt nichts Besseres als ein schlechtes Gewissen, um einen zum Einkaufen zu bringen. Eiscreme ist mein Lieblingsmittel gegen Schuldgefühle.»

o

Wir lachten beide und ich erzählte ihm, dass die durchschnittliche Dauer der Einhaltung von Neujahrsvorsätzen laut Umfragen etwa drei Monate beträgt. Drei Monate geistiger und manchmal auch körperlicher Qual.

Natürlich, sagte er, könne man den Konflikt zwischen Für und Wider vermeiden, indem man etwas psychologisch Neutrales postuliert. Zum Beispiel: «Ich nehme mir vor, dieses Jahr ein besserer Mensch zu sein. Wie viel edler kann man sein? Keine Forderungen an das Ich. Es kann tun, was es will. Nichts ändert sich.»

«Nur mehr mentale Gymnastik», antwortete ich.

«Aber», fügte ich hinzu, «es könnte einen Weg aus diesem Labyrinth geben. Vielleicht klammern wir uns nur an Worte. Für mich zum Beispiel sind <Entschlossenheit> und <Entschluss> problematische Wörter. Hier ist, was mein Tablet zum Wort Entschlossenheit sagt: <Eine Antwort oder Lösung für (etwas) finden; (etwas) regeln oder lösen; eine endgültige und ernsthafte Entscheidung treffen, etwas zu tun; eine starke Entschlossenheit, etwas zu tun.> – Das ist ziemlich starker Tobak. Was ist, wenn man es nicht <löst>? Was, wenn meine Entschlossenheit nur drei Monate hält? Diese Art der Selbstoptimierung ist nur etwas für Reality-Shows.»

Mein Strassenbahnfreund nickte zustimmend.

Ich fuhr fort: «Ich glaube, das Wort <Einstellung> ist ein guter Ersatz für <Entschlossenheit> und <Einstellungen> ein guter Ersatz für <Vorsätze>. Mein Tablet sagt folgendes über das Wort Einstellung: <Die Art und Weise, wie man über jemanden oder etwas denkt und fühlt.> <Jemand> könnte zum Beispiel die gesamte Menschheit sein und <etwas> das Universum. Auf diese Weise lösen wir uns von der persönlichen, egozentrischen Sphäre.»

«Ausgezeichnet», sagte mein Partner.

o

Ich fuhr fort: „Nehme ich zum Beispiel mich selbst. Ich sehe und spüre den Schmerz der Einsamkeit. Beziehe ich nun gedanklich die ganze Menschheit in diesen Schmerz der Einsamkeit mit ein, beginne ich zu verstehen, dass wir alle Einsamkeit in der einen oder anderen Form, in der einen oder anderen Intensität erleben. Wenn ich das nun jedes Mal tue, wenn ich persönlich einsam bin, was meinst du, was wird dann aus meiner Einstellung zur Einsamkeit und mit meiner Einstellung zu anderen Menschen passieren?“

«Ausgezeichnet», sagte mein Partner.

Mit diesem letzten Wort wünschten wir uns gegenseitig einen schönen Tag. Es würde ein aufregender Tag werden, an dem wir Entdeckungen machen und Einstellungen verändern würden. Alles ist so ein Gedankenspiel.

Am Rande:

Buddha beschrieb sechs Geisteszustände, die Teil des menschlichen Geistes sind. Man nennt sie die [sechs Paramitas](#). Sie bilden eine der Grundlagen des Buddhismus.

– Grosszügigkeit

Grosszügigkeit ist die Bereitschaft, anderen zu geben, was

immer sie brauchen. Die Vorteile von Grosszügigkeit sind:

- Sie gibt uns das Selbstwertgefühl, dass wir anderen etwas zu geben haben, und hilft uns, einen Weg aus Problemen mit niedrigem Selbstwertgefühl und Depression zu finden.
- Sie hilft uns, Anhaften, Geiz und Knauserigkeit zu überwinden
- Geisteszustände, die immer wieder zu Problemen führen.
- Sie hilft anderen, die etwas brauchen.

- Ethische Selbstdisziplin

Ethische Selbstdisziplin kommt zum Einsatz, wenn wir uns von destruktiven Verhaltensweisen zurückhalten, weil wir erkennen, welche Nachteile sie mit sich bringen. Die Vorteile von ethischer Selbstdisziplin sind:

- Sie befähigt uns, all die Probleme zu vermeiden, die entstehen, wenn wir auf schädliche Weise handeln, sprechen und denken.
- Sie schafft eine Vertrauensbasis gegenüber anderen, was die Grundlage für echte Freundschaft bildet.
- Sie hilft uns, zwanghaftes, negatives Verhalten zu überwinden und Selbstbeherrschung zu entwickeln.
- Sie führt zu einem ruhigeren, stabileren Geisteszustand.
- Sie verhindert, dass wir andere verletzen.

- Geduld

Geduld ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten auszuhalten, ohne ärgerlich zu werden oder aus der Fassung zu geraten. Ihre Vorteile sind:

- Sie befähigt uns, kein Drama daraus zu machen, wenn etwas schiefgeht oder wenn wir oder andere Fehler machen.
- Sie hilft uns, die störenden Geisteshaltungen von Ärger, Ungeduld und Intoleranz zu überwinden. Wir sind imstande, angesichts von Schwierigkeiten ruhig zu bleiben.
- Sie ermöglicht es uns, anderen besser zu helfen, weil wir uns nicht darüber ärgern, wenn diese unseren Rat nicht befolgen, Fehler machen, unvernünftig handeln oder reden und uns das Leben schwer machen.

– Ausdauer

Ausdauer besteht im beherzten Mut, nicht aufzugeben, wenn es hart auf hart kommt, sondern uns immer aufs Neue zu bemühen, bis unser Vorhaben zu Ende gebracht ist. Ihre Vorteile sind:

- Sie gibt uns die Kraft, das, was wir begonnen haben, zu Ende zu bringen, ohne uns entmutigen zu lassen.
- Sie hilft uns, Gefühle der Unzulänglichkeit und die Trägheit zu überwinden, bei der wir uns mit trivialen Dingen ablenken.
- Sie ermöglicht es, selbst die schwierigsten Aufgaben zu bewältigen, und hält uns davon ab, die Menschen aufzugeben, denen am schwersten zu helfen ist.

– Geistige Stabilität

Geistige Stabilität (Konzentration) ist ein Geisteszustand, der völlig frei von geistigem Abschweifen, Dumpfheit und emotionaler Aufregung ist. Ihre Vorteile sind:

- Sie befähigt uns, die Aufmerksamkeit bei dem zu belassen, was wir gerade tun, sodass wir Fehler und Missgeschicke vermeiden können.
- Sie hilft uns, Stress und Besorgnis zu überwinden und nicht überschwänglich, abgehoben oder emotionell aufgewühlt zu sein.
- Sie ermöglicht es uns, uns auf das zu konzentrieren, was andere sagen und wie sie sich verhalten, sodass wir besser erkennen können, wie man ihnen helfen kann.

– Unterscheidendes Gewahrsein (Weisheit)

Unterscheidendes Gewahrsein (Weisheit) ist ein Geisteszustand, der klar und mit Gewissheit unterscheidet, was angemessen und was unangemessen ist, was korrekt und was inkorrekt ist. Seine Vorteile sind:

- Es ermöglicht es uns, klar und präzise zu erkennen, was in der jeweiligen Situation zu tun ist und welches Verhalten angebracht ist, und hält uns davon ab, etwas zu tun, was wir später bedauern würden.
- Es hilft uns, Unentschiedenheit und Verwirrung zu überwinden.
- Es befähigt uns, die Situation anderer genau einzuschätzen,

sodass wir wissen, was zu sagen und zu tun ist, um ihnen von grösstem Nutzen zu sein.

robert

[Lektüre > Tramgeschichten](#)



Neujahrsvorsätze