



Folge 27

NEUJAHRESVORSÄTZE – SINNLOS ODER HILFREICH?

29.12.2020

Martin Hammerl

Moderator

Mag. Iris Lackner

Psychologin und Mitglied im Team des OptimaMed Gesundheitsresorts Salzerbad.

www.optimamed-salzerbad.at

Martin Hammerl

Es gibt so Klassiker, die unser heutiges Thema betreffen, wie zum Beispiel nächstes Jahr, da ist es so weit, da lass ich endlich alle Zigaretten weg oder ab Jänner mach ich dann mehr Sport. Neujahrsvorsätze gehören fix zum Jahreswechsel dazu wie ein Glas Sekt und der Donauwalzer zu Mitternacht. Die Frage ist dabei aber jetzt, wie sinnvoll ist das wirklich aus medizinischer Sicht, wenn wir uns solche Vorsätze überlegen und warum gehen diese Vorsätze dann so schnell wieder über Board, sobald das neue Jahr losgegangen ist. Darüber und noch mehr sprechen wir heute in unserer aktuellen Folge von „Mein Weg zu bester

Gesundheit“. Ich bin Martin Hammerl, mein Gast heute Mag. Iris Lackner, sie ist Psychologin und Mitglied im Team des OptimaMed Gesundheitsresorts Salzerbad. Schönen guten Tag!

Mag. Iris Lackner

Schönen guten Tag! Vielen Dank für die Einladung!

Martin Hammerl

Vielen Dank, dass Sie sich noch die Zeit nehmen in der stressigen Weihnachtszeit für ein paar Neujahrsvorsätze. Frau Lackner, welche Neujahrsvorsätze haben Sie sich denn persönlich gesetzt?

Mag. Iris Lackner

Das ist eine gute Frage. Normalerweise bin ich jemand, der sich keine Vorsätze macht. Schon gar nicht sowas wie Neujahrsvorsätze, wo dann am 1.1. des neuen Jahres irgendwie ein neues Leben beginnen sollte. Ich tendiere eher dazu mir Wünsche zu überlegen und versuche dann mir diese Wünsche möglichst gut vorzustellen, vorzustellen was dann sein wird und in kleinen Schritten immer in diese Richtung zu gehen. Wenn ich schon so eine Art Neujahrziel angeben sollte, dann eher vielleicht, dass ich ein bisschen mehr Achtsamkeit und Ruhe versuche ins Leben zu bekommen. Das Jahr 2020 war ein sehr außergewöhnliches Jahr.

Martin Hammerl

Oh ja!

Mag. Iris Lackner

Da sind wir auch teilweise sehr gefordert gewesen. Auf der anderen Seite wurden wir aber auch irgendwo angehalten. Unser Tempo



wurde zu Beginn des Jahres relativ gedrosselt von außen und da habe ich mir überlegt, dass man das vielleicht als etwas Gutes in dem ganzen schlimmen Jahr beibehalten kann, etwas langsamer zu werden.

Warum überhaupt Neujahrsvorsätze? (02:18)

Martin Hammerl

Ich glaube da geht es mehreren Menschen so, dass sie das vielleicht mitnehmen nach dem Jahr. Vielleicht wirklich aus psychologischer Sicht, warum machen wir uns eigentlich Neujahrsvorsätze? Warum hängen wir uns an diesem Datum auf, dass wir sagen, ab diesem Zeitpunkt wird alles anders in meinem Leben?

Mag. Iris Lackner

Wir neigen dazu, dass wir gerne mit bestimmten Daten unsere Motivation mitverknüpfen und uns da die Hoffnung geben, dass es ab dem soundsovielten leichter oder besser ist. Und es ist auch nicht schlecht, sich ein Ziel zu setzen. Ich bin nicht generell gegen Neujahrsvorsätze oder gegen Vorsätze an sich. Ich finde Vorsätze sind ganz tolle Sachen oder ganz tolle Mittel, um eben etwas in Gang zu bringen. Das kann auch der Geburtstag sein, es kann auch sein wie bei uns, die Gäste die auf Kur kommen, dass sie sagen, in diesen drei Wochen Kuraufenthalt möchte ich mich verändern, da möchte ich schauen, dass ich mich gesundheitlich etwas verbessere. Ein paar Dinge mit nach Hause nehmen, wo ich dann leicht verändert in meinem Leben weitergehe. An sich, so ein guter Vorsatz, sich zu verändern, zu einem gewissen Zeitpunkt, das finde ich ganz toll und da brauchen manche eben einen Termin oder ein Datum, wo sie sagen, ab dann geht es los.

Martin Hammerl

Muss jetzt für Sie nicht zwingend Neujahr sein?

Mag. Iris Lackner

Muss jetzt nicht zwingend Neujahr sein. Kann eben wie gesagt auch nach einem Urlaub sein, beim Kuraufenthalt, kann zum Geburtstag sein oder zu einem anderen Jubiläum. In Wirklichkeit könnte jeder erste jedes neuen Monats ein Beginn sein für eine leichte Veränderung.

Gute vs. schlechte Neujahrsvorsätze (03:52)

Martin Hammerl

Gute Nachricht für alle, die es zu diesem Silvester noch nicht schaffen. Welche Vorsätze halten Sie denn tatsächlich für sinnvoll und welche für eher schädlich? Die gehen teilweise in die unterschiedlichsten Richtungen.

Mag. Iris Lackner

Genau und da gibt es eben auch Vorsätze, die einem selbst Druck machen, die dann vielleicht eher schädlich sind. Alles was mich überfordert, alles was zu viel ist, wo ich mir eigentlich vom Gefühl her schon denken könnte, dass das nicht funktioniert, sind Dinge, wo ich abrate und die ich schädlich finde. Es sollten realistische Ziele sein. Das Erste sollte einmal wirklich sein, dass ich mir überlege, ob ich das in meinem Umfeld mit meinen jetzigen Ressourcen überhaupt schaffe. Das Zweite sollte sein, ob ich das für mich mache oder weil es mir jetzt der Arzt sagt, dass ich zum Rauchen aufhören soll oder der Partner gerne hätte, dass ich mehr Sport mache oder ist es wirklich rein für mich. Und in dem Moment, wo ich das aus mir selbst heraus möchte und mir vielleicht



doch dann vorstelle, wie es mir nachher besser geht, geht es dann viel leichter als wenn ich irgendetwas erfülle für jemand anderen.

Tipps für die Einhaltung von Neujahrsvorsätzen (04:57)

Martin Hammerl

Ich habe mir eine Umfrage rausgesucht von Anfang Februar 2020, wo zu diesem Zeitpunkt schon 70 Prozent der Menschen gesagt haben, dass sie ihre Neujahrsvorsätze für heuer schon gebrochen haben. Wie halte ich die Neujahrsvorsätze denn am besten ein? Ich kann mir vorstellen, dass es reinspielt, wenn Sie sagen, dass ich selbst davon überzeugt sein muss. Das wird wahrscheinlich ein Faktor sein. Was fällt dann noch vielleicht rein?

Mag. Iris Lackner

Dass im Februar bereits die Menschen schon wiedergesagt haben, dass sie es nicht geschafft haben, finde ich ein bisschen schade, weil im Februar das Jahr noch nicht vorbei ist und das nicht heißt, dass ich sobald das Neujahr los startet, sofort alles umsetze. Was auch ein wichtiger Punkt bei Vorsätzen ist, dass man sich kleine Teilziele setzt und nicht versucht das alles sofort und auf einmal umzusetzen. Dass man sich auch selbst nicht böse ist, wenn man dann wieder Phasen hat, man vielleicht einen kleinen Durchhänger hat und wieder nicht so 100-prozentig am Ziel dran ist und da ist der Februar eindeutig viel zu früh. Also meiner Meinung nach ist das ein Prozess, der über das ganze Jahr gehen darf und da würde ich nicht sagen, dass das im Februar schon missglückt ist.

Martin Hammerl

Das heißt, sich selbst mehr verzeihen ein bisschen?

Mag. Iris Lackner

Ja, genau. Sich selbst etwas mehr verzeihen, wenn man eben auch einmal nicht in die Richtung dann gleich sofort mit 100% losgeht.

Martin Hammerl

Wenn es wirklich so viele Menschen sind, die schon zu Jahresbeginn sagen, dass sie ihre Neujahrsvorsätze nicht eingehalten haben, dann ist das wahrscheinlich auch irgendwo belastend für einen selbst, wenn man sich etwas vornimmt und man dann schon im Februar sagt, dass das jetzt nichts war. Was sagt das über eine eigene mentale Stärke aus, wenn ich das wirklich so gar nicht einhalten kann? Ist das irgendwie ein Zeichen von, dass ich mich verändern sollte oder ist das eigentlich ganz normal, dass sowas auch einmal in die Hose geht?

Mag. Iris Lackner

Ich sage es darf genauso auch einmal danebengehen und die mentale Stärke wird in ganz anderen Situationen sich herausstellen. Eben in wirklich tragischen Situation und bei Schicksalsschlägen. Wie gut man sich erholen kann, nachdem eben bestimmte Ereignisse eingetreten sind. Wie gut man Dinge wegstecken kann. An Neujahrsvorsätzen würde ich das jetzt nicht messen, ob jemand mental stark ist oder nicht. Ich finde jemand, der eben wirklich überzeugt ist von seinem Ziel und der das eben aus einem eigenem Anlass möchte, der schafft es eher sich zu verändern. Alle die das nur tun, weil es einfach so wie Bleigießen oder wie mit Sekt anstoßen dazu gehört zum neuen Jahr, die werden wahrscheinlich daran scheitern, weil es nicht von ihnen kommt und nicht echt ist.



Martin Hammerl

Oder vielleicht auch wegen einem schlechten Gewissen oder irgendetwas in die Richtung?

Mag. Iris Lackner

Genau, weil sie es durch ein schlechtes Gewissen anders haben wollen in Zukunft. Und da würde ich eben raten, wenn man wirklich alleine eben merkt, dass man das Ziel nicht so gut verfolgen kann, weil man alleine noch nicht so weit ist, dass man diese Veränderung schon sieht und schon haben möchte, sich vielleicht einen Partner zu suchen, der einem hilft. Gerade bei der Bewegung ist es wunderbar, wenn man jemanden Zweiten hat, der vielleicht auch einmal vor dem ausgemachten Termin einmal in der Woche vor der Tür steht und sagt: „Heute gehen wir eine Runde, egal welches Wetter draußen ist.“ Das wäre zum Beispiel eine gute Sache. Oder ein Hund ist natürlich ein wunderbarer Motivator zum Bewegen und zum Rausgehen, egal bei welchem Wetter. Mit dem muss man dann rausgehen und dankbar ist er dann auch noch dazu. Das ist etwas, was ich überhaupt nur empfehlen kann. Da habe ich auch schon einmal ein lustiges Gespräch mit einem Klienten gehabt, der gesagt hat: „Ich habe keinen Hund und allein da draußen herumlaufen und herumspazieren hat keinen Sinn, da fühle ich mich eigenartig.“ Und dann habe ich gemeint, dass er mit seiner Seele bisschen rausgehen soll, dass er die Seele ein bisschen ausführen soll und den Kopf auslüften soll und einmal überlegen soll, was das für ein Gefühl ist, wenn man nach Hause kommt, nachdem ihm vielleicht die Decke am Kopf gefallen ist und man geht nur ein paar Schritte und kommt dann zurück. Und da haben wir dann schon beide irgendwie genickt und man konnte besser hinausgehen und besser zurück.

Martin Hammerl

Vielleicht hat es auch schon damit zu tun, wie ich diese Ziele formuliere, weil das kann relativ schwammig sein, das kann aber auch ganz genau sein. Was ist denn da der Tipp von Ihnen, wenn ich es wirklich vorhabe einzuhalten? Hilft es dann, wenn ich es echt auf Punkt und Beistrich festnagle diesen Vorsatz?

Mag. Iris Lackner

Ja, da habe ich auch so einen altmodischen Kalender mitgebracht, den man oft als Geschenk bekommt, so einen klassischen Tischkalender, mit Montag bis Sonntag, wo man auf einen Blick gleich die ganze Woche sieht und da finde ich das ganz gut, wenn man sich diesen Kalender in den Sichtbereich stellt, irgendwo, wo man am Tag oft vorbeigeht und mit einem Blick gleich einmal reinschauen kann und sich auch vielleicht gute Termine da hinein notiert. Nicht nur Termine, wie Werkstatt, Arzttermine, unangenehme Dinge teilweise, die gemacht werden müssen, sondern auch Sachen, die ich darf und die mir gut tun und die mir vielleicht auch schon bei den Neujahrsvorsätzen helfen besser voranzukommen, wie zum Beispiel eben einen Bewegungstermin einmal in der Woche zu Beginn einmal und da wirklich dann eine gewisse Routine hineinzubekommen.

Martin Hammerl

Einfach dass ich es immer im Blickfeld habe, damit nichts aus dem Gedächtnis fällt?

Mag. Iris Lackner

Ja, genau. Und wenn man dann eben eine gewisse Regelmäßigkeit hereinbekommt, merkt man, dass das dann besser und besser von selbst geht, weil wir Menschen einfach Gewohnheitstiere sind. Und alles was wir eben



mit einer Regelmäßigkeit tun, geht dann irgendwann einmal in Fleisch und Blut über und es ist dann gar keine große Überwindung mehr das zu tun.

Neujahrsvorsatz Nr. 1: Bewegung (10:30)

Martin Hammerl

Wir haben heute schon ein paar Mal darüber gesprochen, weil es doch als erstes irgendwo in den Kopf schießt, wenn wir von Neujahrsvorsätzen sprechen und zwar die Bewegung. Warum gehört denn das eigentlich so zu den Dauerbrennern? Sind wir wirklich alle so un-sportlich in Österreich, dass das immer Platz eins bei den Neujahrsvorsätzen ist?

Mag. Iris Lackner

Ich denke einmal es hat sich einfach in den letzten Jahren so entwickelt, dass wir größtenteils mehr und mehr sitzen. Ob es im Auto oder in der Arbeit vor dem PC ist und wir merken einfach, dass uns das nicht gut tut, dass sowohl der Körper regeneriert und eben mehr und mehr Schmerzen dann auftauchen von diesem ewigen Sitzen als auch die Seele durch diese mangelnde Bewegung ein bisschen eingeengt wird. Man hat bemerkt, dass Menschen, die sich wirklich auf Grund von Unfällen oder anderen körperlichen Beeinträchtigungen lange Zeit nicht bewegen können, dass sich seelisch dann auch nicht mehr viel bewegt. Die berichten dann wirklich von so einer Art Tunnelblick, den sie dann bekommen. Da gibt es dann kaum noch eine Möglichkeit für sie auf der seelischen Ebene, auf der geistigen Ebene groß links und rechts zu schauen und eben sich zu verändern. Mit dem ersten Schritt, mit dem sprichwörtlichen ersten Schritt, den man geht, tut sich daneben auch auf der seelischen Ebene etwas. Und deshalb

glaube ich, dass man diese Veränderungen, die man auch auf der seelischen Seite manchmal haben will, mit der körperlichen Bewegung kombinieren sollte und auf der anderen Seite eben den Ausgleich zu einem Alltag, der sehr sitzlastig geworden ist, sehr bewegungsarm geworden ist, zu finden, wo wir dann mit dem Mittel in der Freizeit versuchen dem entgegen zu steuern.

Martin Hammerl

Das merken dann doch viele Menschen, dass das nicht optimal ist und versuchen irgendwo etwas auszubessern?

Mag. Iris Lackner

Genau und diese ganzen Apps, ich glaube die kennt jetzt eh schon fast jeder, mit wie viele Schritte man gegangen ist oder auch diese neuere Variante mit Stehzeiten, dass man eben nicht nur sitzt die ganze Zeit im Job oder im Auto. Dass man auch bei den Kindern, den Jugendlichen, die mittlerweile schon sehr viel sitzen, gar nicht mehr so viel gehen und sich bewegen, einfach versucht über die Bewegung wieder ein bisschen mehr Beweglichkeit auch für den Kopf zu bekommen. Ein bisschen mehr Kreativität vielleicht.

Martin Hammerl

Glauben Sie, dass solche Apps sinnvoll sind oder mache ich mir da unnötig Druck, wenn ich jetzt sage, wir haben zum Beispiel eine Schrittzähler-App?

Mag. Iris Lackner

Es kommt drauf an, wie ich es für mich benutze. Ich kann es durchaus als motivierend sehen und ich finde es auch sehr sinnvoll eine Erinnerung zu bekommen. Wenn ich jetzt nicht alles nur auf das fixiere und wenn ich mir



selbst keinen Druck damit mache, kann das eben auch etwas Gutes sein.

Klassische Neujahrsvorsätze (13:11)

Martin Hammerl

Probieren wir es doch einfach einmal praktisch. Wir haben jetzt viel über Neujahrsvorsätze schon gesprochen. Ich habe so klassische Neujahrsvorsätze vorbereitet und Sie sagen mir ob Sie die für sinnvoll halten oder nicht, so wie sie formuliert sind diese Sätze. Ein klassischer Satz zum Beispiel: Nächstes Jahr trinke ich weniger Alkohol.

Mag. Iris Lackner

Aus der Theorie ist es so, dass der Satz ein bisschen zu wenig exakt formuliert wurde. Da müsste man sich dann auch wirklich schon überlegen, auf welche Menge man kommen will und vielleicht auch dann diese negative Formulierung „trinke ich weniger Alkohol“ vielleicht bisschen positiver verändern in die Richtung „Ich möchte mehr gesunde Sachen trinken, wie zum Beispiel Wasser und Tees“ Es gibt wunderbare, auch antialkoholische Getränke und Cocktails, die gut schmecken. Also man sollte es so formulieren, dass ich nächstes Jahr probiere, dass ich einmal etwas anderes trinke als immer nur Alkohol.

Martin Hammerl

Das heißt, genauer formulieren und positiver? Das sind schon die ersten Punkte, die wir hier mitnehmen können. Eine klassische Geschichte ist auch das Rauchen. Wenn ich zum Beispiel sage: „Ich rauche ab nächstem Jahr nur noch fünf Zigaretten pro Tag“, dann haben wir zumindest schon eine Zahl drinnen.

Mag. Iris Lackner

Genau, da haben wir schon eine Mengenangabe dabei, das ist schon ein bisschen genauer. Es ist auch in Ordnung, also das kann man so machen. Vielleicht auch dann noch gleich im Hinterkopf sich ein bisschen bewusstmachen, dass ich da nicht gleich wieder alles über den Haufen schmeiße, wenn ich dann einen Tag habe, wo ich vielleicht mehr rauche, sondern dass ich sage, dass es auch solche Durchhänger geben und solche Tage geben oder solche Situationen im neuen Jahr geben darf, wo ich dann vielleicht wieder bisschen mehr brauche. Aber das langfristige Ziel, die Reduzierung, bleibt.

Martin Hammerl

Eben, weil es ist auch irgendwo dann bequem, wenn ich sage: „Heute habe ich gesündigt, jetzt schmeiße ich gleich alles über den Haufen.“

Mag. Iris Lackner

Ja, das macht man dann gerne und das finde ich schade. Wenn man schon so weit ist, dann kann man sich ruhig einmal so einen sogenannten Cheat-Day erlauben, dass man sagt: „Gut, das war jetzt einer von denen und dafür geht es am nächsten Tag wieder frisch aufs Neue los.“

Martin Hammerl

In Sachen Bewegung ist ein so ein Ziel, zum Beispiel gerade bei sportlichen Anfängern, dass man am Ende von 2021 fünf Kilometer laufen können will. Da haben wir auch wieder eine Zahl drinnen, das ist schon einmal gut.

Mag. Iris Lackner

Ja, das ist auch wieder gut, wenn es konkret ist. Dadurch, dass ich selbst nicht so sportlich



bin, würde ich mich auch gleich einmal fragen, ob dieses Ziel wirklich selbst gesetzt ist oder ob das irgendwie von rundherum gemacht wurde. Wenn ich ein Typ bin, der gerne läuft und gerne sportlich ist, dann kann ich mir das Ziel setzen mit die fünf Kilometer. Eben mit diesen ganzen Teilzielen, die wir vorher besprochen haben. Aber wenn ich jemand bin, der lieber spazieren geht oder walken geht oder auf eine andere Art und Weise sich lieber bewegt oder entspannt, dann wird es mit dem Laufen, mit den fünf Kilometer wahrscheinlich nicht so gut sein. Es sollte auch ein bisschen zu einem passen. Es sollte etwas sein, was wirklich dem eigenen Typ entspricht.

Mentales Filtern – mentales Fasten – mentale Fitness (16:27)

Martin Hammerl

Ich habe jetzt absichtlich einige schwammig formulierte Ziele auch genommen, damit wir da Verbesserungspotential sehen. Was wäre da vielleicht noch ein kreativer Neujahrsvorsatz an den nicht sofort jeder denkt? Vielleicht auch aus Ihrer Arbeit im Salzerbad, denn Sie haben auch Menschen mit denen Sie auch in Sachen Vorsätze, in Sachen neue Ziele arbeiten. Wie funktioniert das dort?

Mag. Iris Lackner

Ein kreativer Neujahrsvorsatz könnte vielleicht sein, etwas mehr Humor ins Leben zu lassen, vielleicht im neuen Jahr mindestens dreimal am Tag zu lachen und auch öfters zu lächeln. Auch das allein hilft schon, dass man sich besser fühlt und das könnte man dann vielleicht auch gleich praktisch so umsetzen, dass man versucht die Kollegen oder die Familie einmal zu fragen, über was sie heute gelacht haben oder was das Letzte war, was sie gehört haben, was lustig war. Ich frage auch gerne die

Gäste im Kurhotel nach Witzen und es ist lustiger, obwohl wir alle miteinander wahrscheinlich schon hunderte Witze gehört haben. So ad hoc fällt uns dann oft keiner ein. Wo die Wertigkeit liegt, mit was wir uns beschäftigen, ist ganz klar. Im Kurhotel mit den Gästen, die auch mit guten Vorsätzen kommen und sich verändern möchten in diesen drei Wochen und das als Chance sehen, gesünder nach Hause zu kommen, ist es so, dass wir dann gerade von der psychologischen Seite so ein Minitraining haben. Einen kleinen Workshop zur mentalen Gesundheit und da haben wir drei Faktoren, die wir ihnen mitgeben. Das Eine ist einmal das mentale Filtern. Das Zweite wäre das mentale Fasten und das Dritte ist die mentale Fitness. Beim mentalen Filtern geht es darum, dass wir eben in die Achtsamkeit gehen und in unserem Freizeiterleben ein bisschen genauer darauf achten, was wir hereinlassen. Das Gehirn bekommt über die 15 Sinneskanäle, über das Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, ständig Informationen herein geliefert und verarbeitet diese sogenannten Reize zu Reaktionen. Und dass wir da ein bisschen feinfühler sind und beobachten, gerade im Freizeitverhalten, was tut uns gut, was macht uns froh und welche Dinge, die ich so rundherum höre, sehe, stressen mich oder belasten mich oder führen vielleicht sogar zu einer Verspannung.

Martin Hammerl

Das heißt, dass ich die dann wirklich aktiv entferne aus meinem Alltag? So gut es geht natürlich, denn es wird wahrscheinlich nicht 100-prozentig möglich sein.

Mag. Iris Lackner

Genau. Alles kann man dann nicht entfernen. Manchmal kann man sich eben gedanklich versuchen zu verändern und Dinge, die einen stören, anders zu begegnen. Das heißt, eine



andere Sichtweise zu entwickeln. Diese drei Wochen sind ein sehr guter Zeitpunkt in der Ferne, um auf Dinge, die im Alltag belastend sind, einen anderen Blick zu kriegen und veränderter zurückzukommen. Aber eben auch ganz gezielt Achtsamkeitsübungen, also diese 5-Sinnes-Schulungen, wo wir auch versuchen, wieder einmal die Natur ein bisschen mehr hereinzunehmen. Oft ist es nur möglich aus einem Fenster zu schauen. Manchmal kann man sogar ein paar Schritte draußen in der Natur gehen und da versuchen, über Hören und Sehen und Fühlen, ein bisschen mehr in die Achtsamkeit hereinzukommen. Eine kleine Übung, die wir den Gästen mitgeben ist: Achten Sie einmal darauf, drei Geräusche einzusammeln in der Natur. Geräusche, die Sie rein aus Ihrer Umgebung herbekommen. Das sind dann oft Geräusche des Windes, Geräusche vom Wasser. Das kann auch ein Geräusch von einem Tier sein. Genauso die Beobachtungen, die man mit den Augen einfängt. Drei Quellen der Bewegung, die man sehen kann rundherum oder eben mit der Nase ein bisschen durchs Leben gehen. Versuchen die Unterschiede heraus zu riechen. Ob man jetzt an einem Bach entlanggeht oder ob man in einem Stück Wald geht oder an einer Wiese vorbei. Das alles kann helfen ein bisschen achtsamer und entspannter zu werden. Die Gedanken, die sonst vielleicht manchmal davon galoppieren in Richtung Zukunftssorgen oder Vergangenheit, Schuldgefühle, einfach sinnvoll und achtsam für sich einsetzen, für so eine kleine Übung. Das war das mentale Filtern. Das mentale Fasten ist eigentlich auch etwas relativ Junges. Ungefähr 15 bis 20 Jahre ist es her, dass wir ständig Internet zur Verfügung haben und auch sehr stark nutzen im Vergleich zu 1990.

Martin Hammerl

Ja, das Smartphone ist eigentlich immer in Griffweite.

Mag. Iris Lackner

Immer in der Nähe und gehört wirklich zu einer Standardfreizeitgestaltung mittlerweile. Und da einfach dieses mentale Fasten darauf bezogen, die Mediennutzung im Freizeitbereich einmal zu hinterfragen. Ich weiß schon, beruflich muss man oft dann diese ganzen Medien nutzen, das gehört dazu, aber in der Freizeit wirklich zu beobachten, ob es nur eine gewohnte Handlung ist – einmal über den Bildschirm wischen, wenn es irgendwie piepst und nachschauen oder brauche ich das jetzt wirklich, ist es wirklich etwas was mir etwas bringt in dem Moment. Und der zweite Punkt wäre eben nicht nur die Reduktion von Medien, sondern vielleicht auch ein bisschen beim Konsumverhalten ein bisschen Fasten. Weniger ist mehr. Qualität statt Quantität sind die Schlagworte. Und der dritte und letzte kleine Punkt für die mentale Fitness wäre, dass man auch versucht, wie ich auch vorher schon gesagt habe, ein bisschen mehr Bewegung in den Kopf zu bekommen und da kleine Fitnessübungen für den Kopf sich mitzunehmen. Eine Sache wäre zum Beispiel, links und rechts zu tauschen. Da sage ich manchmal zu den Gästen: „Versuchen Sie einmal mit der anderen Hand die Zähne zu putzen als mit der dominanten Hand und versuchen Sie einmal mit der anderen Hand die Suppe zu löffeln.“

Martin Hammerl

Ich gestikuliere da jetzt schon im Hintergrund mit. Stelle ich mir nicht leicht vor, einmal die Hand zu wechseln.



Mag. Iris Lackner

Nein, es ist nicht leicht. Aber das tolle ist, dass unser Gehirn total mit tut und wir wahrscheinlich nach einer Woche das genauso links wie rechts können. Und dann wäre vielleicht auch noch ganz sinnvoll einmal eine kleine Veränderung auszuprobieren. Ganz praktisch oder ganz lebensnah einmal einen anderen Weg zu wählen, einen anderen Weg zu gehen. Wenn man spazieren geht, hat man oft seine Spazierwege, die man immer geht und da vielleicht einmal einen anderen Weg zu suchen oder eine andere Richtung einzuschlagen.

Martin Hammerl

Eben, weil man sieht eigentlich gar nicht mehr bewusst was rundherum ist, weil das kennt man schon. Aber wenn wir einen neuen Weg nehmen auf einmal, müssen wir schauen, wo wir hingehen.

Mag. Iris Lackner

Ja, genau. Man kann dann achtsamer sein, weil man eben noch nicht weiß, was einen erwartet und man sieht dann auch andere Dinge und man kommt mit einem anderen Gefühl nach Hause.

Jahreswechsel 2020/2021 (23:19)

Martin Hammerl

Das Jahr 2020 wird uns wohl lange in Erinnerung bleiben, nicht unbedingt in positiver Sicht, sage ich jetzt einmal ganz vorsichtig und ich habe jetzt schon oft gehört im Vorhinein: „Ich freue mich schon so auf den 1. Jänner, da ist dieses Jahr endlich vorbei“, aber rein logisch betrachtet, wird sich nicht groß was ändern mit 2021. Trotzdem sehnen viele Menschen diesen Jahreswechsel so herbei. Wie lässt sich denn das psychologisch erklären? Wie lässt sich diese Schere im Kopf auch vereinbaren?

Mag. Iris Lackner

Wir alle lieben Rituale. Rituale geben uns von klein auf Halt und dieses Ritual, dieses Silvester feiern, das alte Jahr verabschieden, das neue willkommen heißen und jeder Neubeginn birgt eben viele Möglichkeiten und dass man da eben doch auch hoffen darf, dass das neue Jahr besser wird, aber lange Zeit gesehen eben natürlich bis Februar, wie Sie richtig gesagt haben. Auch schon im letzten Jahr wird sich nicht so viel ändern, aber bis Jahresende sehe ich schon, dass ich da einiges verbessern kann. Alleine schon deshalb, weil wir gelernt haben mit dieser Situation vielleicht ein bisschen besser umzugehen und uns darauf eingestellt haben. Also ich finde es schon gut, dass die Menschen mit dem neuen Jahr auch sehr viele gute neue Energie erwarten. Und wenn ich in eine gute Richtung denke, dann ist es auch eher möglich in die gute Richtung zu gehen. Dort, wo ich hindenke, dort bewege ich mich auch hin, dort gehe ich auch hin.

Martin Hammerl

Was ist denn am Ende eines solchen Jahres 2020 für die eigene geistige Gesundheit wichtig? Sei es jetzt Neujahrsvorsätze, sei es vielleicht auch andere Punkte. Was würden Sie empfehlen, was wir zum Jahresende auch noch einmal im eigenen Kopf vielleicht durchgehen?

Mag. Iris Lackner

Vielleicht sich wirklich auch noch einmal zu überlegen, was für mich persönlich wichtig ist und ein bisschen mehr diese für mich entdeckten wichtigen Dinge in den Vordergrund stellen. Nicht zu sehr funktionieren. Nicht so sehr anderen entsprechen. Vielleicht auch diese Selbstfürsorge, die jetzt auch immer wieder gern angesprochen wird, ein bisschen für sich zu entdecken und zu schauen, wie ich mehr



dafür tun kann, dass es mir gut geht. Wenn es mir gut geht, dann kann ich automatisch auch anderen wiederum Gutes weitergeben. Wenn ich selbst schon am Limit bin, kann ich auch niemand anderem mehr etwas geben oder helfen. Und da vielleicht auch einmal in die Richtung mit einem gesunden Egoismus gehen. Klingt jetzt vielleicht ein bisschen negativ, aber mit einer gesunden, selbstfürsorglichen Haltung ins neue Jahr gehen.

Martin Hammerl

Damit wünsche ich Ihnen Frau Lackner einmal ein gutes 2021.

Mag. Iris Lackner

Danke.

Martin Hammerl

Ich danke Ihnen für das Gespräch.

Mag. Iris Lackner

Ich wünsche Ihnen auch alles Gute im neuen Jahr und bedanke mich sehr für das Gespräch. Und natürlich auch Ihnen liebe Hörerinnen und Hörer ein frohes neues Jahr, dass 2021 besser wird als 2020 und bleiben Sie gesund!