

Wenn das Jahr noch so jungfräulich ist, da packt einem eine neue Lebensenergie:

Vorsätze.

So sicher, wie dass am 1. Januar das Neue Jahr beginnt, so sicher ist es auch, dass dann unzählige Horoskope die Zukunft missinterpretieren, Lebenscoachs sagen, wie man sich im Griff haben soll und Vorsätze die Runde machen. Wenn das Jahr noch so jungfräulich ist, da packt einem eine neue Lebensenergie. Raus an die frische Luft, mehr für die Mitmenschen machen, weniger nur an sich denken. Meine Vorsätze für das Jahr 2017 hören sich löslich an, ob sie mir gelingen, wird sich noch zeigen.

Mehr Humor beweisen: Ich nehme mir vor, mich nicht immer zu wichtig zu nehmen und auch mal über mich lachen zu können. Besonders bei Sticheleien und Witze über meine Person will ich in Zukunft nicht sofort aufspringen und reagieren, sondern zwei oder drei Sekunden nachdenken und je nach Situation mit einem Lächeln oder einem netten Spruch

antworten.

Mehr Zeit für mich: Bereits beim zweiten Vorsatz widerspreche ich mich. Habe ich doch vorhin geschrieben, dass ich mich nicht so ernst nehmen will. Was ich aber will, ist für mich ab und zu eine «Zeit-für-mich-Oase» schaffen. Je älter ich werde, desto mehr weiss ich, wie wichtig es mir ist, mich zu spüren und zu wissen was mir gut tut.

Mehr Zeit für die anderen: Für diejenigen, die mir am wichtigsten sind. Für die, die mein Leben so lebenswert machen. Für die Liebe meines Lebens. Für die Freunde, die begleitend mein Leben prägen. Priorisieren, wissen warum man etwas tut und Nichtigkeiten weg lassen.

Mehr Toleranz zeigen: Nicht immer werde ich einverstanden sein. Nicht immer werde ich die Menschen toll finden. Muss ich auch nicht. Ich will aber ein Mensch sein, der

ausreden lässt, der anderen auf Augenhöhe begegnet, der andere Meinungen respektiert. Mit mehr Respekt werden wir menschlicher und mit mehr Menschlichkeit wird das Elend vielleicht kleiner.

Mehr Zuversicht haben: Angesichts den Terrorattacken, Kriegen, Hungersnöten und Gewalt, fällt es äusserst schwer, zuversichtlich zu bleiben und die Zukunft nicht ganz schwarz zu malen. Doch wir sind es unseren Kindern schuldig, dass wir nicht nur das Böse anerkennen, sondern dem Schönen, dem Guten seinen verdienten Platz geben.

Am farbigen Regenbogen, an den wohlriechenden Rosen, an einer Umarmung, an einem guten Essen soll man Freude habe. Aus dem schöpfe ich Energie und ich gewinne Zuversicht.

Oriana Ziegler-Somarriba,
10.1.2017, 116. Jahrgang, Nr. 10.