



Das neue Jahr hat gerade begonnen – und mit ihm eine Tradition, die mindestens so alt ist wie der erste Kater am Neujahrstag: die guten Vorsätze. Kaum ist das letzte Stück Raclette-Käse verputzt, versprochen wir uns selbst, 2025 solle das Jahr werden, in dem wir unser Leben auf links drehen. Doch während man in Frankreich und Deutschland oft ähnliche Ziele hat – weniger essen, mehr Sport, endlich Französisch lernen (für Deutsche) oder Deutsch lernen (für Franzosen) – könnte die Herangehensweise nicht unterschiedlicher sein.

Die deutsche Entschlossenheit: Plan mit Excel

In Deutschland beginnt der gute Vorsatz mit einem Plan. Aber nicht irgendeinem. Nein, wir reden hier von einer detaillierten Tabelle mit Tages-, Wochen- und Monatszielen. Jeder Schritt wird getrackt, analysiert und bewertet – natürlich in Excel.

Beispiel gefällig? Lisa aus Düsseldorf will abnehmen. Sie erstellt eine Farbskala für ihren Fortschritt, sammelt Kalorien in einer App und hat selbstverständlich schon die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio abgeschlossen. Sie ist motiviert, sie ist organisiert – und spätestens Mitte Februar verzweifelt, weil sie realisiert, dass das Leben nicht in Excel passt.

Das Problem? Deutsche Vorsätze sind oft so durchdacht, dass sie sich eher wie ein Projektplan für einen Großkonzern lesen. Es fehlt die Leichtigkeit, die Freude am Moment – und manchmal auch der Mut, den Perfektionismus über Bord zu werfen.

Die französische Leichtigkeit: C'est la vie

Und dann gibt es Frankreich. Hier heißt es „bonne résolution“ und klingt damit allein schon wie etwas, das man mit einem guten Glas Wein und einem Croissant feiert. Die Franzosen nehmen ihre Vorsätze nicht weniger ernst, aber sie gehen es... sagen wir mal, entspannter an.

Pierre aus Lyon hat sich vorgenommen, mehr Sport zu treiben. Was macht er? Statt sich im Fitnessstudio anzumelden, kauft er sich ein Paar schicke Sneaker und geht spazieren – durch die Altstadt, vorbei an kleinen Cafés, wo er dann einen Espresso trinkt. „Ein Schritt ist ein Schritt“, denkt sich Pierre und fühlt sich gut dabei.

Französische Vorsätze haben Charme, aber – Hand aufs Herz – sie bleiben oft an der Oberfläche. Statt „weniger Zucker“ heißt es „mehr Genuss“. Und statt „mehr sparen“ wird einfach beschlossen, weniger Stress zu haben, auch wenn der Kontostand unverändert bleibt.



Der kulturelle Balanceakt

Und jetzt mal ehrlich: Welche Herangehensweise ist besser? Sollten wir Deutschen uns nicht ein bisschen mehr „C'est la vie“-Mentalität anschauen? Und die Franzosen – wäre es nicht an der Zeit, dass sie wenigstens eine Tabelle mit Kalorienverbrauch erstellen? Vielleicht liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen.

Denn seien wir ehrlich: Gute Vorsätze scheitern oft nicht daran, ob sie perfekt durchgeplant oder völlig chaotisch sind. Sie scheitern daran, dass sie manchmal unrealistisch sind. Wir alle kennen diese Listen: „15 Kilo abnehmen, 5 Bücher pro Monat lesen, einen Marathon laufen, dabei noch meditativer und stressfreier leben.“ Ach ja, und gleichzeitig ein besserer Mensch werden – klar.

Vielleicht liegt das wahre Geheimnis in der Balance. Eine Prise deutscher Gründlichkeit gemischt mit einem Hauch französischer Lebenskunst? Das wäre doch mal ein Vorsatz, der wirklich Sinn macht!

Ein Blick in die Zukunft

Während Lisa also ihren Vorsatz „Schokolade nur noch sonntags“ schon am 5. Januar vergisst und Pierre mit seinen neuen Sneakern am gleichen Tag immer noch nicht joggen war, bleibt die Hoffnung: dass wir uns selbst ein bisschen weniger ernst nehmen und dabei mehr genießen.

Denn am Ende sind Vorsätze wie ein guter Rotwein – sie müssen atmen, um richtig zu wirken.

Es grüßt die Redaktion von Nachrichten.fr!