

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 129 (2003)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Mein Neujahrsvorsatz  
**Autor:** Sattler, Harald Rolf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-610539>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Mein Neujahrsvorsatz

HARALD ROLF SATTLER

Geht es Ihnen auch so? Jedes Jahr an Silvester dieser Stress mit den Neujahrsvorsätzen? Also mich macht das immer fix und fertig. Der Riesenaufwand, die mühsame Suche nach Gründen, warum man dann doch nicht ...; dieser ganze Zinnober vergällt mir regelmässig die ersten Januarwochen jedes neuen Jahres. Spätestens Anfang Februar hat sich zwar die Aufregung wieder gelegt, aber natürlich weiss ich, dass am Ende dieses noch jungen Jahres derselbe Wirbel wieder losgeht.

Als hätte man am Jahresende mit den Steuererklärungen, den Jahresabrechnungen und dergleichen nicht ohnehin den Kopf schon voll bis Oberkante Kleinhirn, belastet man sich aus falsch verstandenem Traditionsbewusstsein ausgerechnet an diesem heiklen Datum mit albernen Vorsätzen, grossspurig gegebenen Versprechen – sich selbst und anderen gegenüber – und unerfüllbaren Vorsätzen und Plänen.

In wie vielen Silvesternächten ist nicht schon radikal mit alten Gewohnheiten und Lastern gebrochen worden?

Allein ich selber habe an mindestens zehn Jahreswechseln für immer und ewig mit dem Rauchen aufgehört und mir geschworen, mich hinfest vernünftig und ausgewogen zu ernähren, beim Bier ein bisschen vorsichtiger zu werden und meiner Frau nicht öfter als unbedingt nötig zu widersprechen.

Beim Frühstück dann am 1. Januar, nach der dritten Tasse Bohnenkaffee (Marke «brutal» mit dem 6fachen Auf-

weck-Faktor!) und der vierten Zigarette überlegt man, ob man sich das wirklich antun soll mit dem Nicht-Mehr-Rauchen und so. Habe ich nicht noch die Worte meines Arztes im Ohr, der mich aufforderte, endlich mehr körperliche Bewegung zu machen? Na also. Jeden Tag der strapaziöse Gang in die Garage, das Hinfahren zum Zigaretten-Automaten, aussteigen, Geld einwerfen, das klemmende Schubfach rauszerren, Zigarettenpackung entnehmen, zum Auto tragen, einsteigen, heimfah-

meinem Hausarzt bei der nächsten Untersuchung noch in die Augen schauen? Wo ich es ihm doch feierlich in die Hand versprochen habe ...

Nein! Ein Mann steht zu seinem Wort! Was anderes ist es mit Versprechen, die man sich selbst gegeben hat. Da kann man moderater, darf man ruhig ein bisschen grosszügiger sein. Ausserdem: wer, ausser mir, weiss schon, was für «gute» (wenngleich voreilige) Vorsätze ich gefasst habe? Na also, kein

Schwein! Nur ich. Und mit mir komm ich schon ins Reine. Natürlich, das eine oder andere Vorhaben habe ich leichtfertigerweise auch meiner Frau gegenüber angedeutet, aber glücklicherweise hat sie denselben Fehler in Bezug auf ihre Vorsätze und mich gemacht. Das lässt sich problemlos gegenseitig aufrechnen. Sie wollte sich gewichtsmässig etwas in die Pflicht nehmen, wieder öfter ihre gymnastischen Übungen durchziehen und das Gitarrenspiel systematisch vervollkommen. Am Hl.-Drei-Königs-Morgen gehen unsere Verhandlungen in die entscheidende Phase: Gitarrenspiel wird aufgehoben durch Rücknahme des geplant gewesenen

PETER RUGE



«Der Boden muss so sauber sein, dass man davon essen kann! War doch immer dein Wunsch, guten Appetit!»

ren, wieder in den Lift steigen und so weiter und so fort.

Und während ich aus dem Keller Bier hochhole und meine Frau einen gepflegten Schweinebraten mit Knoblauchzehnchen spickt und ins Rohrschiebt (soll ich ihr bei dieser nachgerade sakralen Handlung etwa dreinreden?) überlege ich, ob ich auf die regelmässige Bewegung beim Zigarettenholen wirklich für immer verzichten soll. Kann ich

Rauchverbotes, Gewichtsreduzierung ihrerseits hebt sich auf durch Verzicht auf Ausgewogenheit bei der Nahrungsaufnahme meinerseits und noch das eine hier und das andere dort.

Aber wir haben daraus gelernt. Für dieses Jahr haben wir uns einen gemeinsamen Vorsatz ausgedacht: überhaupt keine derartig dummen Entschlüsse mehr zu fassen!