



CHRISIZEIT
Manuela Wildisen aus Hitzkirch hat alle Hände voll zu tun: Kirschen von über 800 Bäumen müssen gepflückt werden – von Hand, versteht sich. **Seite 43**

PLUS

DAS WOCHENEND **MAGAZIN**

Müssen wir auch so aussehen?

Schlank, schön und jugendlich haben heutige Menschen zu sein. Wirklich? Maja Storch plädiert für mehr Selbstbestimmung.

INTERVIEW VON HANS GRABER

Haben Sie selber Gewichtssorgen?

Maja Storch*: Ich neige ein wenig zum Molligen, aber Sorgen habe ich deswegen überhaupt keine, schon lange nicht mehr. Meine Waage ist vor zehn Jahren kaputtgegangen, das wertete ich als Zeichen des Himmels, und ich werde nie wieder auf so ein Ding stehen.

Aber Sie haben ein Buch geschrieben, in dem es ums Gewicht geht. Weshalb?

Storch: Meine Botschaft läuft auf zwei Ebenen. Ich möchte erstens den Menschen sagen: Überlegt euch ganz genau, wie ihr aussehen wollt. Im Moment herrscht eine Schlankheitsdiktatur, verbunden mit einem Schönheits- und Jugendwahn. Heidi Klum sagte kürzlich in der TV-Show «Germanys Top-Model» zu einer 24-Jährigen, sie, die 24-Jährige, sei schon etwas alt für diesen Beruf. Heutzutage tobt ein solcher Unsinn, wie Menschen aussehen sollen. Das hat mit einer normalen, zufriedenen Lebensführung nichts mehr zu tun. Die Menschen sollen selber herausspüren, mit welchem Gewicht sie sich wohl und schön fühlen – mit ihrem selbst bestimmten Gewicht.

Und die zweite Ebene?

Storch: Falls eine Person herausgefunden hat, wie sie aussehen will, und zum Schluss gekommen ist, dass sie abnehmen und mehr Sport treiben oder nicht mehr rauchen möchte, dann sage ich dieser Person, was sie dabei beachten sollte. Mit Zwang und Disziplin hat man nämlich keinen nachhaltigen Erfolg.

Sprechen Sie aus Erfahrung?

Storch: Nein, als Psychologin. Ich habe viel zu tun mit Menschen, die unter dem erwähnten Terror leiden, Menschen, die in einem völlig normalen Gewichtsspektrum liegen, aber als 50-Jährige nicht mehr in die Jeans einer 15-Jährigen hineinpassen, obwohl es völlig normal ist, dass man im Alter ein bisschen zunimmt. Zahllose Menschen haben heute permanent Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen, verbunden mit einem niedrigen Selbstwertgefühl. Das ist sehr ungesund und kann zu vielfältigen Störungen führen, psychischen wie physischen.

Auch Fettleibigkeit ist sehr ungesund.

Storch: Das stelle ich nicht in Abrede. Wenn jemand ernsthaft adipös ist, also wirklich sehr übergewichtig, mit kaputten Gelenken und Stoffwechselstörungen, dann gehört er in Behandlung. Nur: Auch bei Adipösen bringen Disziplin und Selbstkontrolle allein wenig, es nützt nichts, sich Qualziele zu setzen. Man erreicht wenig bis nichts, wenn man gegen sein Unbewusstes arbeitet.

Doch, mit Disziplin und Selbstkontrolle kann man abnehmen.

Storch: Ja, aber meist nicht nachhaltig, denn unser Unbewusstes trachtet danach, eine gute Stimmungslage hinzubringen, und es sabotiert die unter Zwang gemachten Vorsätze dauernd.



Models verkörpern aktuelle Idealbilder. Das setzt viele Menschen unter Druck.

Und wenn man trotzdem abnehmen möchte?

Storch: Dann braucht es unbedingt eine positive Stimmungslage, eine lustvolle Energie. Dazu muss man sich erst einmal seine unbewussten Motivlagen bewusst machen.

Geht das denn überhaupt?

Storch: Damit beschäftigt sich die Psychologie seit über 100 Jahren, und sie hat gute Erfolge. An der Uni Zürich haben wir in den letzten Jahren eine Methode entwickelt, bei der Menschen mit Hilfe somatischer Marker ihr Unbewusstes auch selber ausspüren können.

Wie macht man das?

Storch: Ich kann leider nicht fünf Tipps geben für ein Kästli in der Zeitung und basta. Seine innere Motivationslage muss man sich in einem komplizierten Prozess bewusst machen und sie allenfalls ins Positive wenden. Das kann dauern. Wollen Sie denn abnehmen?

Ein bisschen schon, aber eher möchte ich mit Rauchen aufhören.

Storch: Also, ich zeige es an diesem Beispiel, denn ich habe früher auch geraucht. Es war toll. Als ich mit 16 Jahren anfang, lief «Easy Rider», Henry Fonda, eine wilde, wunderbare Woodstock-Zeit. Während meines Studiums gab es an der Uni zwei Sorten Menschen, einerseits die Müeslieser und Latzhosenträger, andererseits die wilden Gesellen. Dreimal dürfen Sie raten, wo ich dabei war. Genau mit solchen Bildern arbeitet unser Unbewusstes. Wenn ich mir später vorgestellt habe, Nichtraucher zu werden, tauchten sofort die Latzhosen auf und die «Jute statt Plastik»-T-Shirts. Ich hatte viele Jahre keinen guten Grund, mit Rauchen aufzuhören.

Rauchen ist ungesund, das ist doch Grund genug.

Storch: Mit dem erhöhten Sterberisiko muss mir niemand kommen. Ein Sterberisiko hat jeder Mensch von Geburt an, mit Garantieschein. Rauchen ist wirklich ungesund, das stimmt, und trotzdem bleibt es ein Selbstbestimmungsrecht, ob man rauchen will oder nicht.

Wie haben Sie denn aufgehört?

Storch: Als ich ungefähr 40 war, tauchte Camilla Parker-Bowles in den Medien auf, die heutige Ehefrau von Prinz Charles. Von der hiess es, sie sei Kettenraucherin. Ich habe mir ihre Fotos angeguckt – und tatsächlich, man sah es ihr an: Sie hat keine schöne Haut. Die Haut einer Raucherin. Auf einmal hatte ich einen Grund, mit Rauchen aufzuhören, nämlich meine Eitelkeit. Man sah es meiner Haut auch an, dass ich rauchte.

Das reichte, um aufzuhören?

Storch: Die Basis war da – aber mein Unbewusstes hat immer noch gesagt, Woodstock sei besser als Latzhose. Deshalb habe ich diese negative Vorstellung vom Nichtrauchen umgearbeitet, indem ich mir gesagt habe, dass ich nur eine Rauchpause mache. Ich rauche also eigentlich immer noch – nur mache ich gerade Pause, und zwar bis ich 70 bin, bis mir meine Haut wurst ist. So habe ich einen positiven somatischen Marker gekriegt: Ich mache Rauchpause, weil ich für meine Haut Gutes tun möchte. Diese Bilder waren für mich positiv.

Und dann hat es geklappt?

Storch: Nicht sofort, beim Rauchen muss man oft mehrere Schlaufen machen. Ich musste mir noch ein positives Bild erarbeiten für jene Momente, in denen ich ein riesiges Verlangen nach Rauchen hatte, bei Stress oder zu einem Glas Wein. Dieses Bild war eine Biene mit goldenen Flügeln, ein Symbol für meine Lungenflügel, und die wollte ich schützen. Ein Kollege hat sich vorgestellt, er rauche frische Luft. Das ist auch ein schönes Bild.

Ist das denn wirklich so von Bedeutung, ob man zum Beispiel sagt «Ich will abnehmen» oder «Ich möchte mich ganz leicht fühlen»? Das eine baut auf Verzicht auf, das andere formuliert das gleiche Ziel positiv – aber unter dem Strich will man beide Male dasselbe.

Storch: Ich bekomme oft zu hören, das sei reine Wortklauberei. Aber das Unbewusste funktioniert eben so. An jedem Wort hängt ein Bild, und an jedem Bild ein Gefühl, positiv oder negativ oder gar beides. Leider sind die allermeisten Leute auf solche Feinheiten des Umgangs mit Sprache nicht eingestellt, sie unterschätzen völlig, was sie mit Worten anrichten, sowohl bei sich selber als auch bei anderen.

Und wie kann man das den Menschen besser bewusst machen?

Storch: Viele Menschen arbeiten in einem Betrieb, wo es so schöne Leitbilder gibt. «Vision 3: Wir sind innovativ und kreativ im Dienste der Menschen.» Was löst das in Ihnen aus?

Ich denke an heisse Luft und Biswind.

Storch: Eben. Es ist nämlich oft so, dass die obersten Kader, die in teuren Workshops solche komischen Leitsätze entwickeln, diese wirklich toll finden. Aber sie vergessen, dass sie damit ihre Mitarbeiter nicht motivieren können, weil die zu den schönen Worten ihre eigenen Bilder und eigenen somatischen Marker haben. Wenn man Mitarbeitende motivieren will, muss man positive Bilder suchen, die in den Mitarbeitenden ebenfalls etwas auslösen. Das funktioniert nur individuell.

Aber wenn man die positiven Bilder mal hat, dann funktioniert es?

Storch: Ja, wenn man seinen positiven Mottosatz hat, dann will man, dann ist die Willenskraft aktiviert und auch die Zielabschirmung. Man gibt an einem schlechten Tag nicht gleich auf.

Ist Ihr Buch nicht letztlich eine Entschuldigung für all jene, die nicht abnehmen?

Storch: Nein! Es muss gar niemand entschuldigt werden! Ich möchte den Menschen einen Leitfaden in die Hand geben, selbstbestimmt leben zu können, denn das wird einem zunehmend schwerer gemacht. Selbstbestimmt leben heisst, den Begriff Normalität für sich individuell zu definieren, und die Normalität hat ein riesiges Spektrum, mit Rundlichen, Runzligen oder Leuten mit grossen Nasen und schiefen Ohren.

HINWEIS

* Maja Storch hat Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert, sie ist Psychoanalytikerin und -therapeutin sowie wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, einem Spin-off der Universität Zürich. Buchveröffentlichungen: «Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann», «Wenn starke Frauen sich verlieben», «Das Geheimnis kluger Entscheidungen». Homepage: www.ismz.ch

Keine leicht verdauliche Kost



Maja Storchs Buch «Mein Ich-Gewicht» (Pendo, Fr. 29.90) ist kein Ratgeber der Sorte «Tipps zum Abnehmen in 30 Tagen». Es geht im gut zu lesenden, aber nicht ganz einfach zu verdauenden Buch auch nicht ums Gewicht alleine, sondern um selbstbestimmtes Leben allgemein. Storch: «Man muss herausfinden, was man wirklich will und was einem effektiv wichtig ist. Solche Fragen stellen sich

immer. Beispiel: Muss ich Golf spielen, weil alle Golf spielen?» Storch sagt nicht, man solle nicht Golf spielen oder nicht abnehmen, aber sie plädiert dafür, eigene Gründe von fremdbestimmten zu trennen. Dazu muss man sein Unbewusstes verstehen lernen, «denn es hindert uns am Abnehmen, sofern wir das aus falschen Gründen wollen». Hat man sich seine unbewussten Motivlagen bewusst gemacht und will immer noch abnehmen, gilt es, daraus ein positives Ziel zu formulieren. Kein einfacher Prozess, aber «wenn Bewusstes und Unbewusstes in Einklang gebracht sind, geht der Rest fast von alleine». **hag**