

«Machen Sie doch, was Sie wollen!»

Sie hat erforscht, was wirklich glücklich macht. Psychologin Maja Storch von der Universität Zürich, 57, weiss: «Am zufriedensten sind die, die ihren Wurm befreien.» Mit dem kleinen Tier beschreibt sie ihren Kursbesuchern, was im Hirn passiert, wenn wir keinen Bock haben. Oder nicht dürfen, worauf wir gerade Bock hätten.

Interview **Yvonne Zurbrügg**

Frau Storch, draussen ist Badiwetter, ich sitze drinnen. Wegen Ihnen. Genau genommen tun Sie mir gerade nicht gut, oder? Sie würden am liebsten in den See hüpfen, führen nun aber dieses Interview. Sie würgen gerade Ihren Wurm, ja. Wissen Sie warum?

Weil ich meinen Job gut machen will?

Genau. Weil Sie das übergeordnete Ziel haben: Ich möchte einen guten Text schreiben. Darum unterdrücken Sie den Wunsch nach dem Bad. Oder nehmen wir ein anderes schönes Beispiel: Wenn wir nicht überzeugt wären, dank Zahnzwischenpflege mit 80 Jahren noch unsere eigenes Gebiss haben zu können, würden wir doch niemals abends hundemüde noch Zahnseide verwenden! Das ist Bedürfnisaufschub oder eben Wurmwürgen für eine gute Sache.

Wie laufen diese unzähligen Entscheidungen ab?

Den Zwiespalt zwischen den zwei konkurrierenden Impulsen löst der Frontalcortex im Hirn auf. Das sind täglich hunderte

Entscheidungen zwischen momentanem Lustgewinn und übergeordnetem Ziel, die da oben gefällt werden – die meisten auch noch, ohne dass wir etwas davon mitbekommen. Dabei ermöglicht die Fähigkeit, unseren Wurm zu würgen, unser Zusammenleben. Die frontalcorticale Hemmung macht uns zu gesitteten Menschen. Gäbe es sie nicht, würden wir uns morgens im Tram schon gegenseitig die Haare ausreissen.

Was passiert mit denen, die kein gesundes Verhältnis zu ihrem Wurm haben?

Jemand, der nicht bereit ist, den Wurm zu würgen, landet in einer sozialpädagogischen Einrichtung. Jemand, der den Wurm ständig würgt, wird krank. Angenommen, Sie leben eine Ehe, die ihnen nur Bauchweh macht, oder arbeiten in einem Beruf, in dem Sie sich nicht wohl fühlen. Oder Sie wollen nach Paris an eine Clown-Schule, machen dann aber der Vernunft wegen ein MBA. Wenn man solche langfristige Lebensweisenstellungen mit gewürgtem Wurm vollzieht, ist es eine Garantie für ein unglückliches Leben, Depressionen, Zwangsstörungen und Burnout.

Das klingt radikal.

Zu viel Wurmwürgung ist ein Freifahrtschein ins Spital.

Wem fällt es besonders schwer, nicht auf den eigenen Wurm zu hören?

Das ist ja ein unbewusst arbeitendes System. Es gibt zwei Typen, die Schwierigkeiten haben im Umgang damit: Die einen spüren die Signale des Systems nicht. Dieses Würmli kommuniziert nämlich über Bauchgefühle, über sogenannte somatische Marker. Es gibt Menschen, die spüren mulmige oder fröhliche Gefühle nicht. Sie haben ein Wahrnehmungsdefizit. Der andere Typ nimmt die Signale zwar wahr, sehr deutlich sogar, aber reitet einfach drüber. Ein Beispiel: Eine Freundin von mir sagte mir neulich: «Ach, ich muss jetzt gehen, ich bin noch zu einer Grillparty eingeladen.» Ich fragte: «Warum sagst du «muss?»» Sie antwortete: «Ich bin eingeladen, ich muss doch fast.» Man muss so viel im Leben, aber an eine Grillparty gehen gehört bestimmt nicht dazu.

Definitiv nicht, nein.

Aber was glauben Sie, wie viele Leute an Grillpartys rumhocken, die eigentlich gar keine Lust darauf haben? Darum empfehle ich: Reservieren Sie die Fähigkeiten zur Wurmwürgung für die wirklich wichtigen Dinge. Für Darmspiegelungen, für die Steuererklärung oder dafür, die Wintermäntel mit Mottenkugeln zu behängen! Es gibt halt Leute, die würgen aus Gewohnheit den Wurm.

Was empfehlen Sie den Gewohnheits-Wurmwürgern?

Versuchen Sie mal, in Ihrer kostbaren Freizeit nur Sachen mit freiem Wurm zu machen, da ist schon viel gewonnen. Es gibt im Arbeitsleben genug Zwänge. Und wenn Sie im Job nur am Wurmwürgen sind, empfehle ich eine Standortbestimmung und eine Laufbahnberatung.

Sollen wir zur Vorgesetzten gehen und erklären: Sie, mein Wurm sagt mir, ich bin hier nicht glücklich?

Nein, ich empfehle keine Aktion, nach der die Chefin denkt, die hat einen Sprung in der Schüssel! (Lacht)

Aber wer macht, was er will, muss doch damit rechnen.

Auf die Signale des Unterbewussten zu hören, heisst nicht, dass man ein absurder Eigenbrötler wird, der nur nach dem Lustprinzip vorgeht. Überhaupt nicht. Man weiss lediglich viel besser, was einem gut tut und was nicht. Und was einem nicht gut tut, macht man halt einfach nicht.

Klingt einfach.

Es ist im Prinzip wirklich sehr einfach, ja. Man muss nur drauf kommen.

Als Kämpferin für den freien Wurm sind Sie bestimmt Freundin der antiautoritären Erziehung, oder?

Oh nein! Das ist ein völliger Chabis! Wenn ich Eltern sehe, die ihrem vierjährigen Kind sagen «Kevin, bitte, sei nun ruhig, sonst ist Mami traurig», denke ich: «Viel Spass mit Kevin, wenn er mal 14 ist.» Es geht eben nicht darum, dass das



Maja Storch

... ist Mitbegründerin und wissenschaftliche Leiterin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, eines Spin-Offs der Universität Zürich. Zusammen mit Frank Krause entwickelte sie das Zürcher Ressourcen Modell, ein psychoedukatives Selbstmanagement-Training. Bekannt ist Maja Storch für ihre Wurmkurse, ebenso für ihre Bücher wie «Die Manana-Kompetenz» oder «Machen Sie doch, was Sie wollen!» Die 57-Jährige hat Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert und nennt ihre Psychotherapie lieber Training und ihre Patienten lieber Klienten.

Würmli nur frei ist. Kinder müssen sehr wohl lernen, das Würmli zu würgen. Wer büffelt sonst drinnen Mathe, wenn draussen die Sonne scheint? Die Fähigkeit zur Bedürfnisaufschubung ist überhaupt nichts Schlechtes, sondern ein wichtiges Element eines erfolgreichen Lebens. Aber mit der Fähigkeit muss ich wohllosiert umgehen.

Mit anderen Worten, wenn Kevin nicht lernt, seinen Wurm zu würgen, wird nichts aus ihm?

Ja, der wird ein Fall für die Sozialpädagogik.

Und was passiert mit Leuten, denen das Bauchgefühl fehlt?

Wir sprechen da von einer Alexithymie. Es gibt zwei Varianten: Die einen haben eine organische Schädigung, da funktioniert im Hirn eine Verschaltung nicht. Bei den anderen liegt die Erziehung zugrunde: Wenn sie als Kind zum Beispiel ►

Gefühle geäussert haben, wurden sie nicht gelobt, sondern bestraft. Oder wenn sie mal bockig waren, reagierte man mit Liebesentzug oder den Worten «Jetzt ist Mutti aber traurig». Diese Menschen haben irgendwann das Bauchgefühl abgespalten und gelernt, diese Gefühle nicht mehr wahrzunehmen, damit es mit ihrem Umfeld keinen Ärger mehr gibt. Dieses Bauchgefühl, wenn es denn nur abtrainiert ist, kann man aber wieder antrainieren.

Kann auch mein Wurm dazu lernen?

Ja, Sie können Ihr Würmli in die Wurmschule schicken. Angenommen, Sie denken: «Reiten, das faszinierte mich schon immer. Aber irgendwie habe ich auch Bammel.» Mit positiven Lernerfahrungen können Sie Ihre Angst vor diesem grossen Vieh auf Dauer überwinden.

Das System ändert dann die Bewertungen. Daher kommt im Übrigen auch die Weisheit. Dank unseres lernfähigen Wurms ärgern wir uns im Alter nicht mehr so schnell.

Wie unterschiedlich sind unsere Würmer?

Man hat genetisch ein bestimmtes Basispackage an Wurm-eigenschaften mitbekommen. Es gibt Leute, die laden ihre Akkus auf, wenn sie alleine sind. Andere tanken auf einer Schlösserreise durch die Loire mit dem Sportverein auf. Ein Introvertierter kann seinem Würmli schon mal sagen: «Komm, wir gehen trotzdem mit auf diese Schlösser.» Aber man kann den Wurm nicht beliebig verbiegen. Am Schluss ist am zufriedensten, wer seinem Wurm ein schönes Biotop geschaffen hat.

Angenommen, ich habe beschlossen, meinen Wurm etwas weniger zu würgen. Wo fange ich an?

Wenn Sie im riesigen Alltagskuddelmuddel rumstrampeln, abends betäubt in den Tiefschlaf fallen, dann setzen Sie sich jetzt mal an den Gartentisch. Nehmen Sie Papier und Stift und verschaffen sich mit einer Liste einen Überblick. Das ist der Anfang einer klugen Wurmstrategie.

Was gehört auf die Liste?

Alles, was Sie tun müssen – vom Wäscheaufhängen bis zum Tan-tebesuchen. Denken Sie in Ruhe nach und streichen Sie von Woche zu Woche einen Wurmwürger. Dazu gehört auch, die Freundin, die einem immer nur Energie absaugt, nicht mehr zu besuchen. Und trauen Sie sich! Machen Sie doch, was Sie wollen!

Das ist der Titel von einem Ihrer Bücher. Wie oft machen Sie, was Sie wollen?

Ich würde sagen, inzwischen 95 Prozent meiner Zeit. Aber ich bin natürlich auch Profi. Einer Anfängerin sage ich: Zwei Drittel freier Wurm, ein Drittel gewürgter Wurm – maximal.

Ist jetzt im Sommer die beste Zeit, sich darüber im Klaren zu werden, wie viel man eigentlich macht, was man will?

Unbedingt! Viele Leute bringen ja sogar das Kunststück fertig, mit gewürgtem Wurm in den Urlaub zu fahren! Wenn Sie, obwohl Sie lieber in Rimini brutzeln möchten, durch italienische Klosteranlagen touren. Oder nur nach Vietnam jetten, weil man da gerade hinmuss. Wer macht denn so einen Wahnsinn!

Was macht Frau Storch diesen Sommer?

Viele Leute kommen ja zu uns an den Bodensee im Sommer,

warum soll ich weg? Lieber zünde ich mir die Haare an! Ich sitze im Garten, gucke ins Grün und züchte Würmer.

Wie sind Sie auf den Wurm gekommen?

Es gibt ja den berühmten Psychiater und Hirnforscher Eric Kandel, der mit der Meeresschnecke Aplysia Prozesse des Lernens erforscht hat. Wenn man die Fähigkeit, mit einem ganz einfachen Nervensystem ein erfahrungsbasiertes Überlebenssystem zu entwickeln, in eine Tiermetapher packen will, landet man eben ganz schnell bei diesen Tieren, die keinen Frontalcortex haben und trotzdem zu Lernprozessen in der Lage sind. So bin ich aufs Würmli gekommen. Und weil ein Würmli einfacher zu zeichnen ist als eine Schnecke. (Lacht)

Was hat das Würmli schon Aussergewöhnliches geschafft?

Ich hatte eine Frau im Wurmseminar, die jetzt Tierkommunikatorin wird. Glauben Sie mir, die Frau hat Jura oder BWL studiert, hat weder Henna im Haar noch Räucherstäbchen zu Hause. Wegen dem Esoterik-Link, den so viele machen, hätte sie sich diese Weiterbildung nie im Leben gestattet. Jetzt hat sie ihren Wurm gefragt und folgt endlich einfach ihrer Lust.

Sie haben Ihre Selbstmanagementtrainings einfach in eine Würmli-Story gepackt. Sehr lustvoll, wie ich finde. Ohne Würmchen wäre das jetzt nämlich eine Wurmwürgerei geworden. Oder?

Nein, Sie hätten mich gar nie angerufen. Weil Sie ohne Würmli mein Buch so langweilig gefunden hätten, dass Sie es auf Seite zwei wieder zugeklappt hätten. (Lacht) ★

Women's Business Event Brustkrebs – der bösartige Tumor in der Brust

Brustkrebs (Mammakarzinom) ist bei Frauen die weitaus häufigste Krebserkrankung und die Zahlen steigen weiterhin kontinuierlich an. Schätzungsweise 8 bis 9% aller Frauen erkranken an dieser Krebsart; 700'000 Frauen sterben weltweit jedes Jahr an Brustkrebs.

Prof. Dr. med. Ossi R. Köchli referiert am 19. August 2015 über die Früherkennung und Behandlung von Brustkrebs. Der Vortrag beginnt um 18.00 Uhr und findet in der Privatklinik Bethanien in Zürich statt.

Programm und weitere Details
www.womensbusiness.ch