



«Der starke Cowboy funktioniert nicht mehr»

Die Psychologin **Maja Storch** plädiert für weniger Stress in der Weihnachtszeit und auch danach. Mañana-Kompetenz nennt sie die Kunst des Entspannens.

Interview Rolf Murbach/Foto Reto Schlatter

Context: In Ihrem Buch «Die Mañana-Kompetenz» plädieren Sie für mehr Entspannung. Sie sei der Schlüssel zum Erfolg. Weshalb ist Entspannung so wichtig?

Maja Storch: Das hängt damit zusammen, dass wir in der menschlichen Psyche mehrere Funktionssysteme vorfinden, die bei der Handlungssteuerung Aufgaben übernehmen. Einerseits haben wir den Verstand, mit dem wir zum Beispiel logisch über Dinge nachdenken und langfristige Strategien entwickeln können. Der Verstand arbeitet langsam. Andererseits haben wir das Selbst, in dem

die ganze Lebenserfahrung gespeichert ist. Dieses Selbst arbeitet schnell. Kreativität, Spontaneität oder Schlagfertigkeit entstammen diesem Teil der Psyche.

Und wenn wir handeln, sind Verstand und Selbst involviert.

Ja, Verstand und Selbst benötigen aber verschiedene Treibstoffe. Das ist wie bei Motoren, der eine funktioniert mit Benzin, der andere mit Diesel. Der Treibstoff für das Selbst ist das Gefühl, und das Entscheidende ist: Das Selbst springt nur an, wenn Sie in einem entspannten Gefühlszustand sind.

Was heisst das konkret?

Ein Taxifahrer erzählte mir kürzlich von seinem früheren Job. Er war Verkäufer. Er berichtete von einem misslungenen Verkaufsgespräch mit einer prominenten Person. Er sei so nervös gewesen, dass er alles falsch gemacht habe. Andererseits waren seine Verkaufsgespräche sehr erfolgreich mit Personen, die er nicht kannte. Da blühte er auf und brachte rhetorisch geschickt die Ware an den Mann oder an die Frau. Der Taxifahrer wollte wissen, weshalb das bei ihm so sei. Es ist klar: Mit den unbekanntem Kunden war

Maja Storch (53) ist Motivationspsychologin und Buchautorin. Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ, ein Spin-off der Universität Zürich. 2010 veröffentlichte sie «Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg». Vor Kurzem ist ihre neuste Publikation «Die Kraft aus dem Selbst» erschienen.

er völlig entspannt, relaxiert, wie man auch sagt. Er hatte dadurch einen guten Zugang zu seinen Potenzialen, seinem Erfahrungswissen. Entspannung ist also wichtig für erfolgreiches Handeln.

Kann man Gelassenheit lernen?

Ja, das ist Selbstmanagement. Man kann das üben. Wichtig ist zu wissen, dass es verschiedene Mañana-Typen gibt. Nicht alle brauchen das Gleiche, um einen entspannten Zustand zu erlangen. Jemand treibt Sport, ein anderer macht ausgedehnte Spaziergänge, ein dritter jätet den Garten. Das Dumme ist nur, dass sich viele Menschen Entspannungsübungen aufhalsen, die ihnen nicht entsprechen. Sie denken, ich muss Yoga machen, obwohl ihnen das eigentlich nicht gefällt und setzen sich dadurch unter Druck.

In der Arbeitswelt hat Entspannung einen geringen Stellenwert. Der Druck ist hoch, die Menschen sind gehetzt, man will zu viel. Warum werden wir nicht klüger? Man weiss ja unterdessen, dass man sich nicht bis aufs Letzte schinden sollte.

Je höher man in der Hierarchie steigt, desto mehr Männer hat es. Und da herrscht halt immer noch dieses Männlichkeitsideal: Was mich nicht umbringt, macht mich stärker. Der Cowboy, der seinen Körper bis zur Schmerzgrenze verleugnet. Ich sehe diesen John Wayne, der in den Hals seiner Whisky-Flasche beisst, während man ihm die Kugel aus dem Oberschenkel operiert. Ein richtiger Mann ist immer noch einer, der körperliche Bedürfnisse nach Ruhe und Entspannung verleugnet und die Schwäche überwindet.

Wird das so bleiben?

Ich bin guten Mutes, dass sich das ändern wird. Seit Jahren steigt die Burnout-Quote ununterbrochen, und zwar in beängstigender Weise. Man wird mit der Zeit einsehen, dass wir auf dem falschen

Weg sind und dass es so nicht weitergehen kann. Der starke Cowboy wird nicht mehr funktionieren. Wenn er mit einem Herzinfarkt in der Rehaklinik sitzt, dann hat er ausgecowboyt. Auch die demografische Entwicklung bringt eine Veränderung mit sich. Es fehlen uns Arbeitskräfte und wir können die Renten nicht mehr finanzieren. Die Pensionierung mit 67 oder gar mit 70 ist unausweichlich. Es bleibt uns daher auch aus wirtschaftlicher Sicht nichts anderes übrig, als sich zu überlegen, wie wir unsere Leute länger gesund behalten können.

Die Einsicht wird also wachsen, dass Mañana-Kompetenz wichtig ist.

Das Thema interessiert immer mehr. In den letzten Jahren werde ich zunehmend für Vorträge zu diesem Thema gebucht. Ressourcen-Management ist ja nichts Neues. Aber unterdessen sind es nicht nur fortschrittliche HR-Leute, die dem Thema Bedeutung zumessen, sondern es wird auch von vielen CEOs top-down getragen. Zum Teil handeln sie sogar danach. Relaxation ist ihnen wichtig.

Wie kann ich mir Mañana-Kompetenz aneignen?

Sie müssen sich selber gut beobachten und wahrnehmen, was Ihnen guttut. Als Erstes sollte man einsehen, dass Entspannung etwas Sinnvolles ist. Man ist kein Weichei, wenn man auf seine körperlichen Bedürfnisse achtet. Im Gegenteil: Wenn ich mich um meine Relaxation kümmerge, trage ich zu meinem Erfolg bei. Zweitens sollte man sich gegen Modeströmungen immunisieren. Wenn alle joggen,

muss das nicht auch zwingend für mich gut sein. Wenn ich gerne Mäuerchen ums Haus baue, ist das okay. Auch wenn die Leute sagen, die spinnt.

Nicht nur die Arbeitswelt setzt uns unter Druck, sondern auch die Freizeitmöglichkeiten sorgen für Stress. Wir wollen ein ungeheures Programm bewältigen – Beruf, Familie, Freunde, Freizeitaktivitäten. Wir wollen alles und überall dabei sein. Wir setzen uns selber unter Druck.

Den Menschen fehlt es an Medienkompetenz. Viele sind nicht kritisch und können sich nicht abgrenzen. Wenn wir

«Man ist kein Weichei, wenn man auf seine körperlichen Bedürfnisse achtet.»

aus der Glücksforschung erfahren, dass es neben anderen Faktoren im Durchschnitt fünf Bezugspersonen braucht für ein glückliches Leben, glauben wir, das müsse bei allen so sein, und vergessen dabei, dass der Gesellige vielleicht acht und der Eigenbrötler zwei Personen braucht, mit denen er einen vertrauten Austausch pflegt. Vieles erheben wir schnell zur Norm und handeln danach. Das ist natürlich fatal. Vieles, was wir in Büchern und Zeitschriften lesen, sind Modeströmungen. Wir müssen dem nicht unbedingt nacheifern.

Eines Ihrer Bücher heisst: «Machen Sie doch, was Sie wollen». Es leuchtet ein, dass man sich gut fühlt, wenn man im Leben macht, was man will und was einem gefällt. Viele Menschen haben aber Schwierigkeiten zu erkennen, was sie wollen. Wie kann man das herausfinden?

Hier sind wir wieder beim Selbst. Ich kann nur herausfinden, was ich will, wenn ich im Kontakt mit meinem Selbst bin. Mit

dem Verstand allein kommen Sie nicht weit, weil der Verstand keinen Zugang zum emotionalen Gedächtnis hat, wo alles gespeichert ist, was Ihnen guttut. Wie wir gesehen haben, funktioniert dieses Selbst nur, wenn ich entspannt bin. Viele Menschen schalten eine Auszeit ein, um sich neu zu orientieren. Das ist sinnvoll, denn solange man im Hamsterrad dreht, stellt sich keine Entspannung ein. Es braucht den Rückzug für wichtige Entscheide. Ich sollte in die

«Wenn Sie einmal beginnen, das aus Ihrem Alltag zu verabschieden, was Ihnen unwichtig ist, dann haben Sie schon ein ganz anderes Leben.»

ser Zeit auch nicht unbedingt eine Kunstreise nach Rom absolvieren, denn dann setze ich mich allenfalls wieder unter Druck. Ich will in Rom ja nichts verpassen. **Was sagen Sie den Menschen, die wissen, was sie wollen, die Veränderungswünsche aber aufgrund ihrer beruflichen und privaten Situation nicht realisieren können? Jemand möchte sich zum Beispiel beruflich neu orientieren. Aber das scheint nicht möglich, weil er in einem System gleichsam gefangen ist: Familie, teures Haus, anspruchsvoller Lebensstil.**

Wenn jemand merkt, dass er in seinem Job unglücklich ist, aber keine Möglichkeit sieht, den eingeschlagenen Weg zu verlassen, dann sage ich: Die Lebensveränderung darf auch in Etappen erfolgen. Es muss nicht alles aufs Mal realisiert werden. Es kann schon entlastend sein, wenn man seine Freizeit nur noch mit denen verbringt, die einem wichtig sind. Also zum Beispiel keine Pflichteinladungen mehr, die einem nichts bedeuten.

Das kann man in den kommenden Festtagen üben.

Da würde ich die familiären Zusammenkünfte auf ein Minimum beschränken. Man muss sein Revier verteidigen, auf das andere zugreifen wollen, und sich Zeitinseln schaffen. Wenn Sie einmal beginnen, das aus Ihrem Alltag zu verabschieden, was Ihnen unwichtig ist, dann haben Sie schon ein ganz anderes Leben. Dazu gehört auch die Gestaltung Ihres Arbeitstages. Man kann ihn mit viel Stress beginnen, indem man zum Beispiel schon während des Pendelns im Zug

Mails und Telefonate beantwortet. Man kann aber auch ein Buch lesen oder einfach zum Fenster hinausschauen – also etwas Entspannendes tun. Der Arbeitsalltag fühlt sich dann schon ganz anders an. **Und die grossen Veränderungen?**

Das können Projekte sein, die sich über mehrere Jahre hinziehen. Vielleicht gelingt es, die Arbeitszeit zu reduzieren und sich parallel etwas aufzubauen. Oder ich pflege ein Hobby intensiver. Wenn ich sehe, dass für mich der Zug als Musiker

abgefahren ist, kann ich ja mehr Freizeit fürs Klavierspielen einsetzen.

Manchen fehlt auch der Mut, eine grössere Veränderung anzupacken.

In unseren Seminaren «Machen Sie doch, was Sie wollen» sitzen viele 40- bis 50-Jährige, die in ihrem Leben etwas verändern möchten. Mut ist bei den meisten ein wichtiges Thema. Die Teilnehmenden schwanken bei ihren Überlegungen zwischen Sicherheit und Risiko. Wenn sie aber sehen, dass Veränderung in Etappen stattfinden kann, ist die Mutfrage nicht mehr so wichtig.

Wie planbar ist das Leben?

Wenig. Eines meiner Lieblingsbücher ist «Der schwarze Schwan» von Nassim Nicholas Taleb. Er zeigt auf, wie ökonomische Theorien den Zufall unterschätzen und die Planbarkeit überschätzen und dass Prognosen meistens nicht stimmen. Vieles lässt sich nicht berechnen, und Risiko ist der Normalzustand, auch wenn uns Wirtschaftswissenschaftler vom Gegenteil überzeugen wollen. In anderen Bereichen ist der Zufall ebenfalls dominant. Der Partner, die Wohnung, unser ganzes Leben – da hat sich doch vieles zufällig ergeben und war nicht geplant.

Ich kann also dem Leben gelassen entgegenreten, da der Zufall eine grosse Rolle spielt?

Ja, und man muss dabei nicht einmal esoterisch werden, im Sinne von: Das Leben trägt mich und der Kosmos beschützt mich. Denn man kann das psychologisch gut erklären. Wenn Sie am Tag mehrfach relaxiert sind, also das Funktionssystem

Selbst ansprechen, dann haben Sie Zugriff auf die sogenannte Vigilanz, die Wachsamkeit.

Was ist das?

Ein Thema, das für Sie bedeutend ist, nehmen Sie wahr und speisen es in Ihr Selbst ein. Dort wird es gespeichert und unbewusst verarbeitet. Das Selbst achtet dann darauf, wann eine Gelegenheit auftaucht, wo Sie zielrealisierend, dem Thema entsprechend, handeln können.

Das hört sich kompliziert an.

Nehmen Sie die Weihnachtsgeschenke. Die sind nun in der Vigilanz drin. Sie gehen durch die Stadt, nicht mit der Absicht, Weihnachtsgeschenke zu kaufen. Da kommen Sie an einem Marktstand vorbei und sehen eine wunderbare Decke und Sie wissen: Das ist das richtige Geschenk für eine gute Freundin. Oft kommt man im Leben in bestimmte Situationen und sagt danach, das war Zufall. Aber eigentlich war es nicht Zufall, sondern Sie waren in einem Zustand der Wachsamkeit, offen für das Passende.

Die Künstler Fischli/Weiss fragen:

«Findet mich das Glück?»

Das Glück findet Sie, weil Sie selber einen Zugang zu diesem Glück haben, weil Sie mit Ihrer Hintergrundaufmerksamkeit wachsam sind. Das Leben ist das gleiche wie immer. Aber durch die Vigilanz gehen Sie mit dem vorhandenen Datenmaterial anders um. Der Verstand, der nur auf eine Sache fokussieren kann, nennt das Zufall – auch weil er nicht daran beteiligt ist. Sie aber haben einfach einen anderen Informationsverarbeitungsmodus eingeschaltet.

Rolf Murbach ist Context-Redaktor.
rolf.murbach@kvschweiz.ch

Reto Schlatter ist Fotograf im Zürcher Presseladen.
mail@retoschlatter.ch