

# Monatsgespräch

## Psycho-Eduktion: Der neue Zugang zu sich selbst

## 2. Teil

Die Psychologin und Bestsellerautorin Maja Storch ist der Auffassung, dass rigorose Verbote keine Wirkung haben, gehe es nun ums Rauchverbot oder um Diätvorschriften. Sie zeigt einen neuen Ansatz, der schliesslich zu einer Verhaltensveränderung führen soll.

**Im letzten Monatsgespräch erklärten Sie, dass der Mensch in zwei Systemen lebt. Einerseits wird er vom Verstand geleitet und andererseits vom Unbewussten beeinflusst. Die Koordination dieser beiden Elemente gelingt nicht immer. Können Sie diese These noch etwas verdeutlichen?**

Verlagern wir doch einmal die Betrachtungsweise von den psychischen auf die körperlichen Funktionen. Nehmen wir als Beispiel den Darm. Wir gehen davon aus, dass Sie an einem Tag gleich drei Tafeln Schokolade gegessen haben. Am nächsten Tag werden Sie feststellen: Ich habe Verstopfung. Die Opioide in der Schokolade, also die opiumähnlichen Substanzen, machen glücklich – und gleichzeitig bewirken sie eine Verstopfung, das ist nun mal biochemisch so, Ende. Jetzt werden Sie aber nicht sagen, dass Ihnen der Darm mit dieser Verstopfung schaden will, sondern Sie müssen sich ganz einfach eingestehen, dass Sie Ihren Darm nicht sachgerecht behandelt haben. Und Sie sehen ein, dass Sie nicht gleich drei Tafeln Schokolade verschlingen, sondern vielleicht nur eine halbe Tafel essen dürfen.

**Es geht also weder um unsinnige Schuldzuweisung noch um Selbstbezichtigung, sondern eher um vernünftige Selbstregulation?**

Ich plädiere für Psycho-Eduktion. Das heisst, ich erkläre den Menschen, wie Handlungssteuerung funktioniert, welche Funktionssysteme in ihrer Psyche wirksam sind und wie man diese Funktionssysteme optimal bedient. Dies ist vergleichbar mit der Rückenschule: Wer einen Kasten Bier heben will, muss in die Knie gehen, so dass sich im Rücken eine Sperre bildet, die das Hochheben ohne Schaden ermöglicht. Zum Edukationsbereich gehört beispielsweise auch der einfache Ratschlag, am Abend nicht mehrere unterschiedliche alkoholische Getränke zu sich zu nehmen, weil das anderntags mit Sicherheit zu einem Kater führt.

**Einsicht ist das eine. Dass die Abkehr vom gewohnten Verhalten oft alles andere als leicht ist, belegt der Bericht der**

**Schriftstellerin Judith Herrmann. Sie schildert in einem Interview, dass sie sich – nachdem sie mit dem Rauchen aufgehört habe – wie amputiert gefühlt habe und das Schreiben ohne Rauchbegleitung erst mühsam habe erlernen müssen. Das Aufgeben einer Gewohnheit kann offenbar als Amputation und schwerer Verlust erlebt werden?**

Weder kenne ich Judith Herrmann noch weiss ich, nach welcher Methode sie das Rauchen aufgegeben hat. Aus der Distanz kann ich vermuten, dass sie die Qualmethode gewählt und von einem Tag auf den anderen entschieden hat, total aufs Rauchen zu verzichten. Auf Anti-Rauch-Büchern oder auch auf Plakaten erblickt man immer wieder eine geknickte oder gequetschte, eine sozusagen ermordete Zigarette – das ist die Qual- und Amputa-



### Zur Person

Die Psychologin Dr. Maja Storch macht all jenen Übergewichtigen Mut, die sich mit Selbstvorwürfen quälen und allen Diäten zum Trotz nicht ab-, sondern eher noch zunehmen. In ihrem anregenden Buch «Mein Ich-Gewicht» gibt sie Wegleitung, wie man zum Gewicht gelangt, das zu einem passt. Es gelingt ich immer wieder, schwierige Sachverhalte mit einfachen, einleuchtenden Beispielen zu erklären – so vergleicht sie die neuronalen Vernetzungen im Gehirn mit der Technik des Verschlingens eines Garnfadens beim Häkeln eines Topflappens.

tionsvariante. In meinem Buch dagegen hat die Zigarette Flügelchen, sie fliegt davon. Ich sage: Vergiss das Rauchen. Gewöhn es dir allmählich ab, so dass das Unterbewusstsein die Zigarette vergisst. Dieser Vorgang braucht allerdings Zeit und eine gute Logistik.

**Interessant ist auch, dass Sie gleichsam mit einer Anti-Figur arbeiten. Sie beschreiben in Ihrem Buch das auffallend schlechte Hautbild der stark rauchenden Camilla Parker Bowles, Herzogin von Cornwall. Wer sich sagt: «Ich höre auf, weil ich keine derart zerfurchte Gesichtslandschaft haben möchte», ist also gut unterwegs?**

Ja, aber die Anti-Figur ist erst der Beginn, wichtig ist das Annäherungsziel. Das innerliche «Stopp, so nicht», ist lediglich der Ausgangspunkt. Das «Anti» muss sich in ein attraktives Ziel verwandeln. Ich schreibe ja im Buch, dass mich die ganzen Weltuntergangsdrohungen, mit denen man rauchende Menschen belastet, völlig kalt gelassen haben. Werbebotschaften wie etwa «Rauchen ist tödlich» verfehlen nicht nur bei mir ihre Wirkung – denn schliesslich ist Leben an und für sich tödlich, jede Geburt ist zugleich ein Todesurteil, der Lebensbeginn läuft dem Lebensende zu. Das Sterberisiko aller Menschen beträgt 100 Prozent.

**Welche Anti-Rauchbotschaft hätte denn bessere Chancen?**

Man könnte beispielsweise schreiben «Durch Rauchen erhöhst Du die Wahrscheinlichkeit, an Lungenkrebs zu erkranken.» Das wäre eine korrekte Aussage, die mich allerdings auch nicht beeindruckt hätte. Meine treibende Kraft war Eitelkeit: Ich wollte keine derart unansehnliche Haut haben wie Camilla. Das Prinzip besteht anschliessend darin, dass ich das Vermeidungsziel in ein positives Annäherungsziel umwandelte.

**Sie erwähnen drei Phasen. Zunächst die Kindheit mit ihren prä-**

**genden Erlebnissen, dann die Konsolidierungsphase, in der sich Gewohnheiten einschleifen, bis diese schliesslich ein unverzichtbarer Bestandteil des Wohlfühlens werden und beispielsweise Nahrungszufuhr Befriedigung verschafft.**

Selbst bin ich der Typ der molligen Frau. Wie viel ich wiege, weiss ich nicht. Vor 10 Jahren ging meine Waage kaputt, ich habe sie nie wieder ersetzt. Vom Körperbau her gehöre ich wie meine beidseitigen Grosseltern zum Konstitutionstyp Pykniker, zu den Menschen mit gedrungenem Körperbau und einer Neigung zum Fettansatz.

**Zwischenfrage: Sie gehören somit zu jenem Konstitutionstyp, der bei Hungersnöten überlebte?**

Ja, wie meine Mutter, die mit 16 Jahren im Winter 44/45 zu Fuss den Weg von Breslau nach Hamburg zurückgelegt und überlebt hat. Ich habe die Gene dieser Frau geerbt, die mit klammen Fingern Kartoffeln aus dem Acker gekratzt und roh gegessen hat. Auch meine Grossmutter hat Hungerzeiten erlebt, während des Ersten Weltkriegs. Man hat herausgefunden, dass sich der Stoffwechsel einer Mutter, die einmal eine Hungersnot durchgemacht hat, bis in die dritte Generation epigenetisch – also in den Zellstrukturen – vererbt.

Ein molliger Mensch hat somit seine bestimmte Veranlagung. Jetzt beginnt dieser mollige Mensch, umzingelt vom allgemeinen Schlankheitsterror, sich mit Diäten zu plagen, sein Essverhalten zu zügeln und nach jeder Diät noch dicker zu werden. Kurz gesagt: Die Adipösen von heute sind die Molligen von gestern. Der Adipöse hat sich in eine so genannte sekundäre Neurotisierung hinein manövriert: Er ist frustriert, beobachtet sich unablässig selber, hat ständig ein schlechtes Gewissen, das ganze Essverhalten läuft aus dem Ruder.

**Und er hat keine Chance, das Ruder wieder in die Hand zu bekommen?**

Doch, man kann das Essverhalten bis zu einem gewissen Ausmass regulieren. Neulich bin ich zu einem Vortrag vor dem Deutschen Nordic-Walking-Verband am Bahnhof von einem Sportstudenten abgeholt worden. Er ist Pykniker mit einem kleinen Bauch und erzählte mir, dass er früher 118 Kilo gewogen habe und nun auf 85 sei. Auf die Frage, wie er dies geschafft habe, antwortete er: «Ich habe von Fertigfood auf selber gekochte Ernährung umgestellt, das war alles.» Er hat die richtige Wahl getroffen: Er hat nicht weniger, sondern anders gegessen. Weil er allmählich Gewicht verlor, nahm auch die Bewegungsfähigkeit zu. Der junge Mann klopfte sich dann noch auf den Bauch und meinte: «Und jetzt muss nur noch der da weg.» Ich widersprach ihm: «Diesen Bauch werden Sie bitte behalten Denn Sie haben eine pyknische Statur, dieser Bauch gehört zu Ihrem Ich-Gewicht, das brauchen Sie, um Ihrem Typ gemäss gesund zu bleiben.»

Wer zu einem normalen, regulierenden Verhalten zurückfindet, regt den Körper an, das abzustossen, was nicht zum Ich-Gewicht gehört. Eine Frau vom Pyknikertyp wird aber dennoch nicht schlank wie das Model Heidi Klum. Dann kommt die Psychologie zum Zug: Man muss lernen, so zu sein, wie man ist.

*Interview: Meta Zweifel*

## Literaturhinweise:



Rauchpause



Mein Ich-Gewicht



Machen Sie doch, was Sie wollen

Die Bücher können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 48