

Monatsgespräch

Von der Wirkung des Unbewussten

Wegleitungen zur Gesundheitspflege gibt es zuhauf. Allerdings fragt man sich, weshalb dennoch geraucht wird und Übergewicht ein Dauerthema ist. Die Psychologin und Bestsellerautorin Maja Storch traktiert uns nicht mit noch mehr guten Ratschlägen, sondern entwickelt neue Konzepte.

Dr. Maja Storch, Ihr Buch «Rauchpause» beginnt mit folgenden Sätzen: «Ich bin Raucherin. Seit ich 44 Jahre alt bin, habe ich keine Zigarette mehr geraucht. Trotzdem bezeichne ich mich bis zum heutigen Tag als Raucherin.» Geht es da um eine Art Schuldeingeständnis – ähnlich demjenigen, das bei den Anonymen Alkoholikern üblich ist?

Wehalb fragen Sie das? Aus meinem Buch geht doch hervor, dass der Begriff «Raucherin» hundert Prozent positiv besetzt ist. Im Gegensatz zur Tendenz bei den Anonymen Alkoholikern hat bei mir das Rauchen überhaupt nichts mit Schuld zu tun – ich bringe ja sogar zum Ausdruck, dass ich Nichtraucher früher immer für langweilige, wenig attraktive Leute gehalten habe.

Also anders gefragt: Soll der Mensch, der von irgendeiner «Sucht» loskommen möchte, sich zum eigenen Vorteil von fundamentalistisch-übereifrigen Gesundheitsaposteln fernhalten?

Ja, von den quasi religiösen Eiferrern, unbedingt! Ich habe einmal in einem Vortrag gesagt, dass ich – wäre ich heute noch Raucherin – selbst dann nicht mit dem Rauchen aufhören würde, wenn ich eigentlich dazu entschlossen wäre. Aus lauter Protest würde ich mir wenn möglich zusätzlich

noch eine Zigarette in jedes Nasenloch stecken. Und zwar aus Rebellion gegen die an Mobbing oder Freiheitsberaubung grenzende Verunglimpfung, der Rauchende ausgesetzt sind.

Ein Glück, dass ich meine Rauchentwöhnungsideen und die Ansätze für Motivumstrukturierung schon vor 10 Jahren entwickelt habe! Unter dem Druck, der heutzutage auf Raucher ausgeübt wird, wäre mir dies nicht möglich gewesen.

Gegen die ständige Aufforderung, sich ausgewogen und gesund zu ernähren und für viel Bewegung zu sorgen, ist sicher nichts einzuwenden. Kann es sein, dass missionarischer Übereifer auch hier oft zum Widerstand reizt?

Das frage ich mich manchmal auch. Dennoch muss man die sachlich-medizinische Sicht wahrnehmen, die feststellt, dass der Mensch in der heutigen Zeit eine sehr hohe Lebenserwartung, aber für sein Leben nur ein einziges Chassis zur Verfügung hat.

Die Situation lässt sich mit dem Trabi aus DDR-Zeiten vergleichen: Gleich nach der Geburt eines Kindes bestellte man einen Trabi, dessen Lieferung erfahrungsgemäss zu dem Zeitpunkt zu erwarten war, an dem dieses Kind seinen Führerschein würde erwerben können. Man wusste auch, dass dieser eine Trabi ein Leben lang in Gebrauch sein würde. Aus diesem Blickwinkel ist Gesundheitsvorsorge sinnvoll.

In Ihrem Buch zitieren Sie den Hirnforscher Gerhard Roth. Er sagt: «Wir sehen, dass das Unbewusste viel umfassender ist als das Bewusstsein und uns in unserem Handeln, insbesondere in den alltäglichen, aber auch in den ganz entscheidenden Dingen unseres Lebens stärker bestimmt als das Bewusstsein.» Können Sie an einem Beispiel erklären, wie das Unterbewusstsein wegführt von dem, was uns die Vernunft eingibt?

Nehmen wir als Beispiel das Übergewicht. Bei den Vorarbei-



Zur Person

Maja Storch, Psychoanalytikerin, Therapeutin und Projektleiterin am Lehrstuhl für pädagogische Psychologie an der Universität Zürich, entwirft unkonventionelle Denkmodelle und versteht es, ihre wissenschaftlichen Thesen gut verständlich, lebensnah und mit originellem Wortwitz zu vermitteln.

ten zu meinem Buch «Mein Ich-Gewicht» habe ich mich unter anderem mit vielen Leuten unterhalten, so auch mit einem Taxifahrer. Dieser Mann hatte mit seinem dicken Bauch Schwierigkeiten, hinter Steuer zu kommen. Während der Fahrt fragte ich ihn, ob er auch schon über das Thema Abnehmen nachgedacht habe. Die Antwort kam laut und deutlich: «Nein. Ich habe den Krieg und Hunger erlebt. Und deshalb habe ich mir geschworen, nie wieder auch nur einen Tag lang zu hungern.» Diesem Taxifahrer ist das Motiv «Ich will nicht hungern», durchaus bewusst – und deshalb ist er ein glücklicher Dicker und völlig immun gegen all diese Abnehmekampagnen.

Nun gibt es aber ganz viele Leute, die unbewusst ebenfalls eine Verhungerungsangst in sich tragen. Sie versuchen die Ernährung umzustellen, weniger zu essen, Diäten auszuprobieren: Ihre unbewusste Verhungerungsangst jedoch setzt sich immer wieder durch. Bei Frauen hat das Übergewicht zuweilen noch ein ganz besonderes, im Unterbewusstsein verankertes Motiv: Sie haben Angst davor, erotisch zu sein.

Und doch gilt beispielsweise die sehr erfolgreiche, pralle deutsche Schauspielerin Christine Neubauer als hoch erotische Frau.

Ja, es gibt übergewichtige Frauen, die hammererotisch sind, sich gut kleiden und schminken und deren wache Sexualität absolut spürbar ist. Dann gibt es aber auch die andere Sorte, jene dickmolligen Frauen, die in Sack und Asche daherkommen. Denen wäre schon gedient, wenn man ihnen sagen könnte, dass eine Veränderung ihrer Einstellung und eine Neuorientierung ihres Selbstwertes wichtig wären: «Ich bin zwar übergewichtig, aber ich bin dennoch eine gut aussehende

Frau und erlaube mir, mich gut zu finden.» Als Ergänzung eine Episode, die mir von einer Fernseh-Sendung in Erinnerung geblieben ist. Eine wirklich stark übergewichtige Französin erzählte, dass sie sich immer fett und hässlich gefühlt habe. Bis zu dem Tag, als in Mali ein Afrikaner vor ihr in die Knie gesunken sei und ihr voll Bewunderung gesagt habe, sie sei eine Schönheitsgöttin. Diese Begebenheit sei für sie wie eine Erweckung gewesen. Seither weiss sie, dass sie mit ihrer wunderschönen Haut, ihrer Eleganz und ihrer ganzen Ausstrahlung eine begehrtere Frau ist. Sie hat weder eine Diät gemacht, noch hat sie sich Fett absaugen lassen. Sie hat einen Einstellungswechsel vorgenommen und wurde dadurch gleichsam zu einer neuen Person.

Eine Frau von ebenfalls ausgesprochen grossem Format sagte einmal im Freundeskreis, sie wisse sehr wohl, weshalb sie derart viel futtere und übergewichtig sei: «Durchs Essen führe ich mir die Wärme und Zärtlichkeit zu, die ich in meiner Partnerschaft nicht bekomme.» Was sagen Sie zu dieser Motivation?

Als Psychologin würde ich da noch eine Schicht tiefer steigen und die Frau fragen, ob sie sich nicht überlegen wolle, auf welche andere Weise als mit Nahrung sie sich Zärtlichkeit verschaffen könnte. Vielleicht wäre die Lösung die, dass sie ihren gefühllosen «Hausschlappen» in den Wind schiessen und sich einen zärtlicheren Mann suchen würde – statt sich Erotik zu verbieten und mit Essen zu kompensieren.

Generell gesagt ist es so, dass uns das Unbewusste immer eine Nase dreht, seien wir nun ein Marathonläufer oder eine träge Couch-Kartoffel, diszipli-

niert und dünn oder masslos und übergewichtig?

Im Grundsatz haben Sie Recht, ich mag jedoch das Bild vom uns höhnisch eine Nase drehenden Unterbewusstsein nicht. Genau so wenig mag ich die Vorstellung vom «inneren Schweinehund.» Die Vorstellung, dass das Unbewusste wie eine selbständige Persönlichkeit wie eine Art Gegenspieler gegen Vernunft und Verstand ankämpft, ist irreführend. Ich bin für eine ruhige und sachliche biologische Betrachtungsweise.

Und was sagt uns diese Betrachtungsweise?

Sie sagt: «Schau mal, du hast einfach zwei Systeme, mit denen du Handlungen steuern kannst. Das eine ist der so genannte bewusste Verstand. Das andere hat mit Vorgängen zu tun, die unterhalb der Bewusstseinschwelle verlaufen, auf bestimmte Reize reagieren und Verhaltenssequenzen ablaufen lassen, die dem klaren Verstand in die Quere kommen.» Es braucht viel Geschick, um diese beiden Systeme zu koordinieren, damit man ein zufriedenes Leben führen und den grössten Teil des Tages die Dinge tun kann, die man wirklich tun will.

Interview: Meta Zweifel

Literaturhinweise:



Rauchpause



Mein Ich-Gewicht



Machen Sie doch, was Sie wollen

Die Bücher können beim Verlag bezogen werden. Bestellschein auf Seite 44