

Guter Vorsatz leicht gefasst



Endlich wieder mehr Sport zu treiben, ist einer der Klassiker unter den guten Neujahrsvorsätzen. „Wer den Begriff aber hauptsächlich mit den Demütigungen aus dem Turnunterricht in Verbindung bringt“, sagt die Psychologin und Psychoanalytikerin Maja Storch, „wird sich kaum dazu durchringen können, das Vorhaben auch wirklich in die Tat umzusetzen.“

Es müsse, erklärt die Expertin für Hilfe zur Selbsthilfe, schon ein anderes, ein positiv besetztes Bild gefunden werden. Eines, das beispielsweise nicht den Sport, sondern die Natur in den Vordergrund stellt. Der Vorsatz könnte also lauten: „Ich gönne meinem Körper und mir viel frische Luft und Bewegung.“

Klar, dass diese Bilder individuell recht unterschiedlich sind und von den jeweiligen Stärken, Schwächen oder Vorlieben des Einzelnen abhängen. Da hilft nur, in sich hineinhorchen, etwas finden, das man von Herzen will, etwas, das eine „elektrisierende Energie“ auslöst, das einfach Freude bereitet. Bei solchen Körperempfindungen und Emotionen handelt es sich um so genannte „somatische Marker“, die dabei unterstützen, Wünsche wahr werden zu lassen.

Solange Vorsätze nämlich tief drinnen nur Unlust und negative Gefühle auslösen, weil sie mit Verzicht verbunden sind oder damit, im Grunde ungeliebte Dinge zu tun, ist ihr Scheitern programmiert. „Der Mensch“, erklärt Maja Storch, „hat ein emotionales Erfahrungsgedächtnis, das einen Vorsatz innerhalb von 200 Millisekunden bewertet und einordnet.“ Diese Bewertung funktioniert nach dem System: „Gut – wieder machen.“ „Schlecht – bleiben lassen.“ Alle unsere emotionalen Erfahrungen sind in diesem Gedächtnis abgespeichert. Mehr noch, es ist sogar ein Speicher angelegt, in dem sich die Erfahrungen unserer Ahnen in Instinkten und Reflexen niedergeschlagen haben.

Dieses emotionale Gedächtnis erachtet Maja Storch einerseits als „ein geniales System, das uns hilft, in einer sich verändernden Welt zu überleben“. Andererseits sind wir diesen Instinkten und unserem

Unterbewusstsein aber natürlich nicht taatenlos ausgeliefert. Hier kommt der Verstand ins Spiel, der uns zu langfristigem strategischen Denken befähigt, der Zukünftiges vorwegnehmen und Handlungsimpulse relativieren kann.

Bleibt nur die Frage, warum ein vernunftbegabter Mensch dann trotzdem Dinge nicht tut, von denen er genau weiß, dass sie gut sind? Muss da erst der innere Schweinehund überwunden werden? Maja Storch: „Auf keinen Fall! Mit der Vorstellung, dass ich mich selbst manipulieren muss, dass alles Sinnliche schlecht und allein die Vernunft gut ist, vermiest man sich nur die Lebensqualität. Wollen wir unser Verhalten nachhaltig verändern, müssen wir lernen, wie wir unsere beiden Bewertungssysteme in Einklang bringen können. Das viel ältere und mächtigere emotionale Gedächtnis ist nämlich in vielerlei Hinsicht dem störungsanfälligen Verstand haushoch überlegen. Das unbewusste emotionale Bewertungssystem lebt im Hier und Jetzt. Es kennt keine Zukunftsperspektive. Das bewusste Argument, dass es für meine Gelenke in zehn Jahren gut sein wird, wenn ich heute turnen gehe, zieht da nicht. Im Zweifel siegt das kuschelige Bett, denn das Unterbewusste klopft alle Kriterien auf Lust- und Unlustgefühle hin ab.“

Wer sich bei der Einhaltung guter Vorsätze allein auf den Verstand verlässt, ist bereits verlassen. Zielführend wird das Ganze erst, wenn es einem gelingt, sich das emotionale Gedächtnis zum Komplizen zu machen. Und das gehe eben am Besten durch die Formulierung kräftiger, positiv besetzter Sprachbilder und übergeordneter „Motto-Ziele“. Konkret auf die Neujahrsvorsätze bezogen heißt das: „Fahnden Sie zunächst einmal nach positiven somatischen Markern. Verspüren Sie im Zusammenhang mit Ihrem Vorsatz ein energetisierendes gutes Gefühl? Falls ja: Gratulation, der entscheidende Schritt liegt bereits hinter Ihnen! Falls Ihr Erfahrungsgedächtnis aber stumm bleibt oder gar ablehnend reagiert, müssen Sie sich entscheiden. Entweder Sie geben ihr Ansinnen auf, oder Sie beginnen, andere Lösungsmöglichkeiten und Formulierungen im Kopf durchzuspie-

Um im Neuen Jahr auch ohne Siebenmeilenstiefel mit den eigenen Vorsätzen Schritt halten zu können, müssen diese vor allem eines sein: richtig formuliert. Wie das geht, verrät Maja Storch vom Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich.

CAROLINE KLEIBEL

len. Mich persönlich fängt niemand mit dem Vorschlag, Sport zu machen. Wenn ich aber höre: ‚Komm, wir atmen frische blaue Luft‘ oder ‚Schauen wir, ob die Maiglöckchen blühen‘, dann bin ich sofort dabei. In diesen Worten steckt ein sinnliches Element, das mich anspricht.“

Die im gesamten deutschen Sprachraum tätige Salzburger Organisationsberaterin Isabella Klien hat in ihren Seminaren und Workshops Maja Storchs Modell mehrfach auf dessen Alltagstauglichkeit hin überprüft und für gut befunden. Sie bringt ein Beispiel aus der Praxis: „Eine Unternehmerin setzt sich als Ziel einen Jahresumsatz von 100.000 Euro. Die konkrete Zahl kann Stress verursachen. Formuliert sie den Vorsatz um und sagt stattdessen: ‚Ich empfangen Geld in Hülle und Fülle‘, fühlt es sich gleich viel besser an. So mag es das emotionale Gedächtnis. Geht sie dann noch einen Schritt weiter und denkt sich als übergeordnetes Motto den Satz: ‚Ich vergolde mein Leben‘, hat sie ihr Unterbewusstsein vollends mit ins Boot geholt. Sie nimmt dazu innerlich eine Sterntaler-Haltung mit weit ausgebreiteten Armen ein. Sie ist offen und aufnahmebereit statt eng und verschlossen. Tiefe unterstützende Wirkung auf Emotionen haben zudem individuelle Glücksbringer. Kleine Erinnerungshilfen wie ein goldenes Schmuckstück, ein neuer Duft im Goldflakon, Goldschimmerndes im Auto oder in der Wohnung an strategischen Orten aufgestellt oder auch ein bewusst gewähltes Musikstück tun das Ihre dazu, das Motto-Ziel Tag für Tag lebendig zu halten.“

Unisono betonen Maja Storch und Isabella Klien, wie wichtig es ist, den Vorsatz so lange immer wieder gedanklich zu drehen, zu wenden und – vielleicht auch im Gespräch mit anderen – neu zu formulieren, bis die somatischen Marker als wichtige Gradmesser spürbar positiv ausschlagen. Und da sei es besser, das richtige Ziel dann vielleicht erst irgendwann nach dem Jahreswechsel festzumachen, als Schlag Mitternacht zu Silvester dem falschen Pfad zu folgen.

Maja Storch, Machen Sie doch, was Sie wollen! Verlag Hans Huber, Bern 2010.