

Maja Storch

Lieben Sie doch, wie Sie wollen!

Mit dem Strudelwurm auf
dem Weg ins Beziehungsglück



 hogrefe

Lieben Sie doch, wie Sie wollen!

Lieben Sie doch, wie Sie wollen!
Maja Storch

Maja Storch

Lieben Sie doch, wie Sie wollen!

Mit dem Strudelwurm auf
dem Weg ins Beziehungsglück



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus Maja Storch – Lieben Sie doch, wie Sie wollen!
(ISBN 9783456956503) © 2017 Hogrefe, Bern.

Maja Storch, Dr.

Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Maria Schorpp, Konstanz
Herstellung: René Tschirren
Gesamtgestaltung: Claude Borer, Riehen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o. Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95650-3)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75650-9)

ISBN 978-3-456-85650-6

<http://doi.org/10.1024/85650-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Einleitung	7
Der Strudelwurm	11
Der Wurm in der Ursuppe	15
Freier Wurm und gewürgter Wurm	23
Die Wurm-Verhandlung	29
Die Wurm-Bilanz	31
Die Wurm-Gründe	39
Wurm-Suppe und Wurm-Verlust	51
Die PSI-Theorie von Julius Kuhl	69
Die vier Funktionssysteme der PSI-Theorie	71
Vier Wurmtypen – Dickhäuter und Dünnhäuter	83
Der „grmpfl“-Dickhäuter	84
Der „grmpfl“-Dünnhäuter	88
Der „bingo“-Dickhäuter	96
Der „bingo“-Dünnhäuter	102
Die Wurm-Schule	109
Welchen Wurm-Typ soll ich heiraten?	121
Wenn der Wurm schmolzt	151
Zusammenleben im Wurmiversum	167
Weiterführende Literatur	171

Einleitung

Vor einigen Jahren schrieb ich ein Buch mit dem Titel „Machen Sie doch, was Sie wollen! – Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt“. Die Hauptperson dieses Buches ist ein kleiner Strudelwurm, ein liebenswürdiges, harmloses Wesen, das noch keine Geschlechtsunterschiede kennt und sein Überleben mit einem ganz einfachen Nervensystem sichert. Das Bild vom Strudelwurm sollte als Hilfe bei der Erklärung des Prinzips sogenannter Zwei-Prozess-Theorien aus der Psychologie dienen. Diese Theorien gehen davon aus, dass der Mensch über zwei Bewertungssysteme verfügt, um Situationen zu beurteilen: den Verstand und das Unbewusste. Das Würmli steht für das zweite System – das Unbewusste.

Ich habe die Metapher des Strudelwurms ursprünglich für meine Studierenden an der Universität Zürich erfunden, um ihnen die komplizierten Zwei-Prozess-Theorien alltagstauglich nahezubringen und ihnen deren Nützlichkeit aufzuzeigen. Ganz viele der Probleme, die Menschen mit dem eigenen Selbstmanagement haben, lassen sich mit der Funktionsweise des Unbewussten gut erklären. In der Sprache der Wurm-Metapher: indem man die Welt aus den Augen des Strudelwürmlis betrachtet.

Das Würmli hat ganz schnell den Weg aus der Universität herausgefunden, und viele Menschen haben seither seine Bekanntschaft gemacht. Immer wieder erweist es sich, dass die Wurm-Metapher

gut dabei hilft, sich selbst besser zu verstehen. Ich habe in den vergangenen Jahren zahlreiche Vorträge zur Thematik Selbstmanagement gehalten und jede Menge Zuhörerinnen und Zuhörer gehabt. Obwohl ich in meinen Vorträgen immer nur über das Thema Selbstmanagement gesprochen habe, bekam ich nach einiger Zeit interessante Rückmeldungen: Mir wurde berichtet, dass das Wissen über das Würmli die Kommunikation in Paarbeziehung entscheidend verbessert habe. „Seitdem wir in Wurm-Sprache miteinander reden, streiten wir viel seltener“, „Wir sagen einfach ‚grmpf‘, und der andere weiß sofort, was gemeint ist“, „Wir besprechen strittige Themen in der Familie jetzt mit einer Wurm-Konferenz, und unsere Lösungen sind viel zufriedenstellender geworden“.

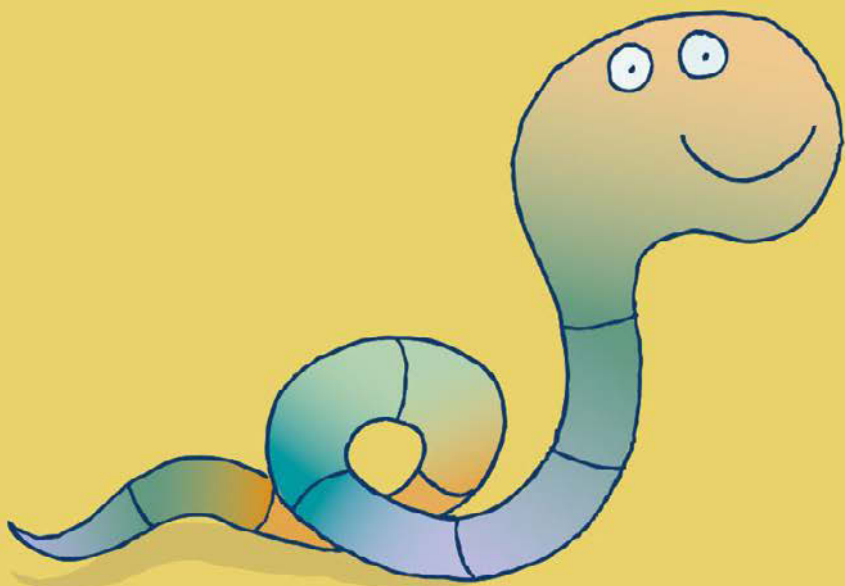
Solche Rückmeldungen waren für mich zunächst überraschend, denn ich hatte über das Würmli noch gar nie hinsichtlich der Interaktion mit anderen Würmern nachgedacht. Aber natürlich ist es naheliegend, dass man auch mit anderen Menschen besser umgehen kann, wenn man einiges über das Unbewusste und seine Funktionsweise weiß. Allmählich reifte die Idee in mir, ein Buch über den Wurm in der Liebe zu schreiben. Seit einigen Jahren habe ich Material gesammelt. Zuletzt war mein Ideenkorb so prall gefüllt, dass daraus ein Buch entstehen konnte.

Ich gehe in diesem Buch davon aus, dass die meisten Leserinnen und Leser die Wurm-Metapher aus dem ersten Wurm-Buch schon kennen, darum verwende ich nicht mehr viele Seiten darauf, diese Metapher einzuführen. Das Würmli wird relativ flott vorgestellt – Wurm-Kennerinnen und Wurm-Kenner können das erste Kapitel auch einfach überspringen. Wie auch immer – danach stürzen wir uns unverzüglich auf die diversen Themen der Liebe.

Mir hat das Schreiben großen Spaß gemacht, und ich wünsche mir,
dass es meinen Leserinnen und Lesern bei der Lektüre genauso
geht!

Maja Storch

A handwritten signature in blue ink that reads "Maja Storch". The letters are cursive and fluid, with a slight slant to the right.



Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus Maja Storch – Lieben Sie doch, wie Sie wollen!
(ISBN 9783456956503) © 2017 Hogrefe, Bern.

Der Strudelwurm

Dies ist das Strudelwürmli, eine Metapher für das unbewusste Bewertungssystem der menschlichen Psyche. Wir verfügen über zwei Bewertungssysteme, mit denen wir Situationen einschätzen können. Diese beiden Systeme arbeiten sehr unterschiedlich. Etliche Probleme, die wir mit Entscheidungen oder gefühlsmäßigen Reaktionen haben, treten deswegen auf, weil die unterschiedlichen Bewertungsweisen nicht aufeinander abgestimmt sind.

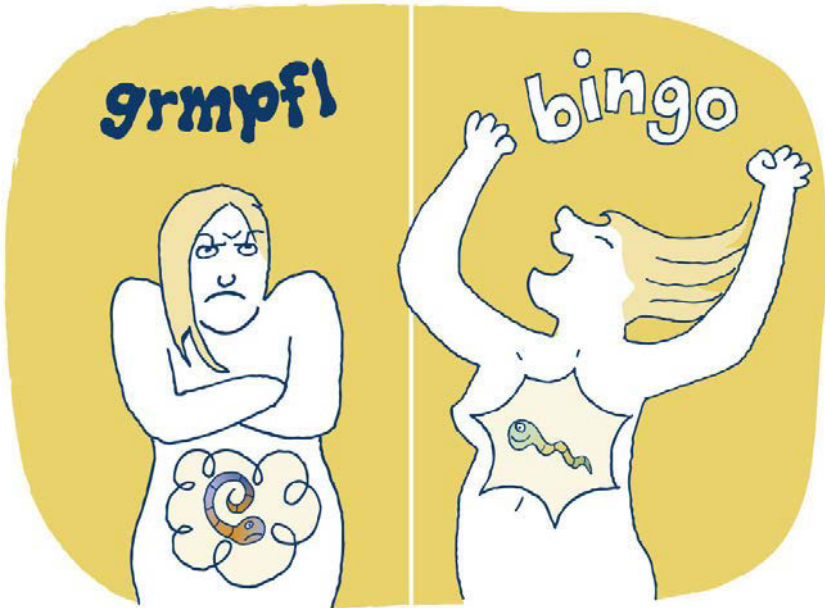
Die Tabelle auf der folgenden Seite stellt die wichtigsten Unterschiede zwischen den beiden Systemen übersichtlich dar.

Das bewusste Bewertungssystem werden wir in diesem Buch „Verstand“ nennen. Ist der Verstand aktiv, braucht man eine gewisse Zeit, bis man die einzelnen Komponenten einer Situation gründlich analysiert hat. Das Arbeitstempo bei Verstandestätigkeit ist langsamer als der Wurm seine Meinung abgibt. Das Würmli schickt seine Bewertung innerhalb von 200 bis 300 Millisekunden, also wirklich richtig flott. Allerdings verwendet das Würmli ein anderes Kriterium, um Sachverhalte einzuschätzen: Ihm ist wichtig, ob Angenehmes oder Unangenehmes zu erwarten ist. Hier geht es um Lust und Unlust. Dem Würmli ist es wurscht, ob etwas vernünftig, logisch oder sachlich richtig ist. Wenn das Würmli keinen Bock hat, dann schickt es ein negatives Gefühl, wenn das Würmli Lust auf etwas hat, dann schickt es ein „Go!“-Signal in Form eines guten Gefühls.

Zwei Bewertungssysteme

	Verstand	Würmli
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache (präzise Argumente)	somatische Marker (diffuse Gefühle)
Bewertungskriterium	richtig/falsch	mag ich/ mag ich nicht

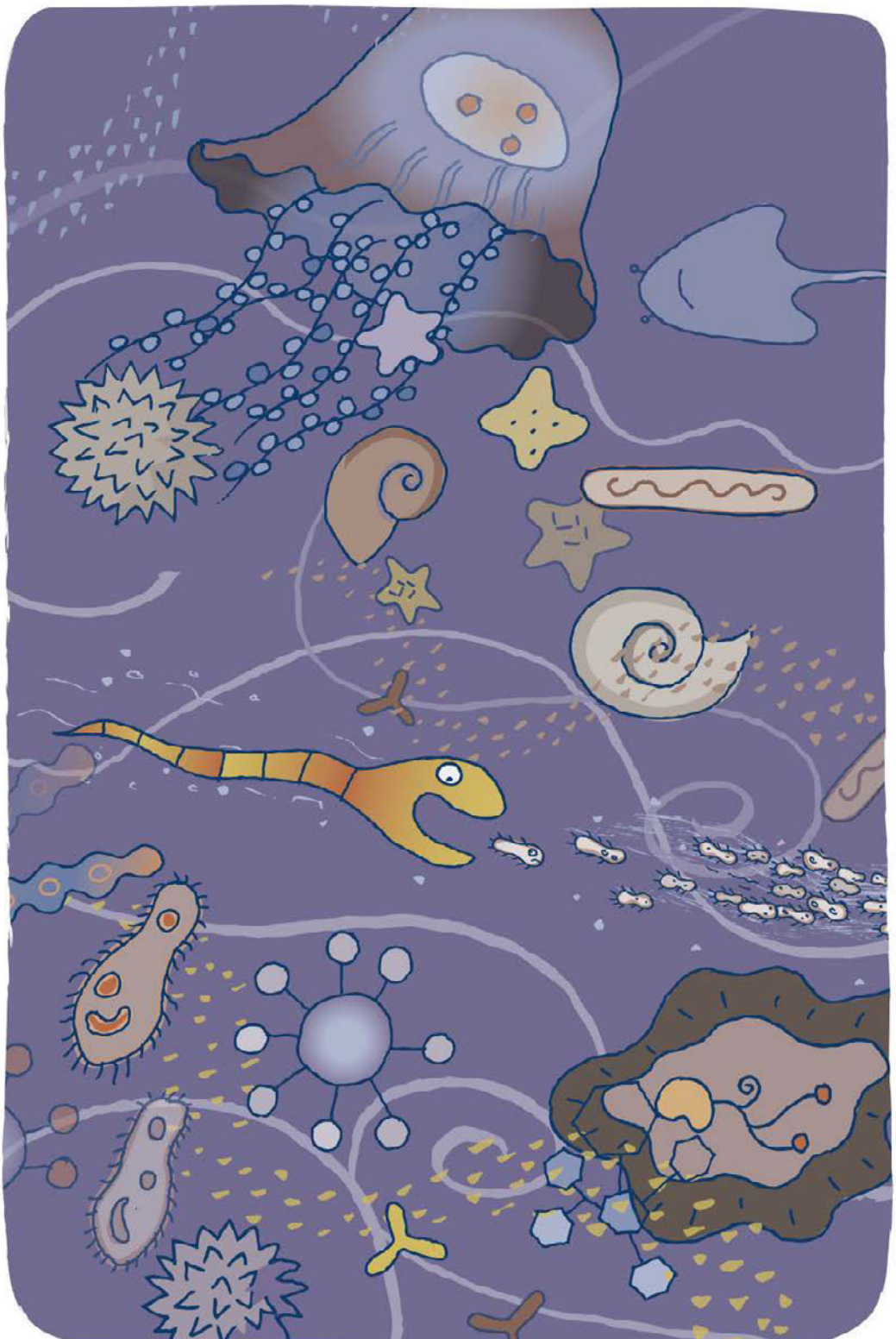
Diese Gefühle, die das Würmli als Kommunikationsmittel einsetzen kann, die sogenannten somatischen Marker, stellen ebenfalls einen bedeutsamen Unterschied zu der Art und Weise dar, wie der Verstand die Ergebnisse seiner Überlegungen mitteilt. Der Verstand hat Menschensprache zu Verfügung, seine Nachrichten kommen in wohlgesetzten Worten, man kann sie mitteilen, und man kann darüber diskutieren. Das Würmli hat diese Möglichkeiten nicht. Es schickt Gefühle, die sich auf der Körperebene als Körpersignal oder als Gefühl im Sinne eines Affektes wahrnehmen lassen. Bei vielen Menschen taucht beides gemischt auf, ein Körpergefühl mit einer affektiven Tönung.



In meinen Vorträgen verwende ich hierfür gerne „grmpfl“ aus der Comicsprache, eine lautmalerische Variante eines negativen somatischen Markers. Wurm-Neulinge können dem Wurm beim Arbeiten zusehen, wenn sie eine E-Mail einfach mal nicht sofort öffnen, sondern auf das Gefühl achten, das der Absender oder die Betreffzeile auslösen. Auf diese Weise lassen sich somatische Marker ganz einfach beobachten.

Der Wurm hat zwei Varianten von somatischen Markern zur Verfügung: ein „grmpfl“ als Warnung vor Unangenehmem und ein „bingo“ als freudiges Erkennungszeichen für Angenehmes. ^{illu}

Wie lässt es sich erklären, dass im Laufe der Evolution solch ein Bewertungssystem entstanden ist? Das folgende Kapitel stammt aus meinem ersten Wurm-Buch, es trägt den Titel „Der Wurm in der Ursuppe“. Wurm-Kennerinnen und Wurm-Kenner überspringen dieses Kapitel bitte einfach und lesen danach weiter.



Der Wurm in der Ursuppe

Am besten lässt sich der Werdegang des Wurms durch die Zeitalter mit einer kleinen märchenhaften Geschichte verdeutlichen. Dazu darf ich Sie bitten, sich vorzustellen, Sie selbst wären ein kleiner Strudelwurm, der, lange bevor es so komplizierte Organismen wie Menschen gab, gemütlich in der Ursuppe herumschwimmt. Strudelwürmer sind einfach gebaute Organismen, ein paar Zellen, ein Verdauungsapparat. Arme und Füße brauchen sie nicht. Die Informationsverarbeitung wird von wenigen Nervenzellen geregelt, die über ein paar Knotenpunkte miteinander verbunden sind – fertig ist das Strudelwürmli. Strudelwürmer haben keinerlei kriegerische Impulse, sie sind harmoniebedürftig und friedlich, sie wollen nur eines: in Ruhe überleben.

Das Würmli schwimmt also an einem schönen, warmen Sommernachmittag in der Ursuppe herum und freut sich seines Lebens. Die Sonne scheint ihm auf den Bauch, die Ursuppe ist angenehm warm, und es geht ihm gut. Auf einmal fällt ein Schatten auf den Wurm. Der muss sich nun entscheiden: Ist es ein Schatten von etwas Gefährlichem, einem Mammut zum Beispiel? „Muss ich verduften?“, fragt sich das Würmli. Oder ist es ein Schatten von etwas Angenehmem, etwa einem leckeren Pantoffeltierchen? „Soll ich drauf zuschwimmen?“, fragt es sich jetzt. Das Würmli muss diese Entscheidung in zweierlei Hinsicht optimal treffen. Zum einen muss es