

EZ-Interview

Frauen sind veränderungsbereiter als Männer

Eckernförder Zeitung sprach im Vorfeld der Veranstaltung „Fit fürs Leben“ mit dem Referenten Prof. Dr. Claus Nowak

Eckernförde – „Die fünf Stufen der Veränderung“ – darüber wird der Konfliktmanager und Personaltrainer Prof. Dr. Claus Nowak am Dienstag, 15. Januar, um 19 Uhr in der Stadthalle referieren und mit den angemeldeten Teilnehmern der Veranstaltung des Osterberg-Instituts und des Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlags ins Gespräch kommen (Anmeldungen sind noch möglich, siehe Info-Box). Die Eckernförder Zeitung hat sich im Vorwege der Veranstaltung mit Prof. Dr. Nowak unterhalten.

Eckernförder Zeitung: Die große Zahl der Anmeldungen spricht eine deutliche Sprache: Der Wunsch nach persönlicher Veränderung ist offenbar stark ausgeprägt. Allein der Weg zur Veranstaltung in Eckernförde könnte ein Anfang sein. Welche Hilfen können Sie den Teilnehmern des Vortrags mit auf den Weg geben?

Prof. Dr. Claus Nowak: Zunächst einmal freue ich mich über die große Resonanz. Damit auch die weiteren vier Schritte folgen, sollten Veränderungsbereite aufmerksam zuhören, danach die Vor- und Nachteile einer Veränderung gründlich abwägen und anschließend eine Entscheidung treffen, die auch eventuelle Rückschläge aushält.

Eine nachhaltige Verhaltens- und Persönlichkeitsänderung bei sich zu erreichen, ist sicher sehr schwer. Ihr „Fünf-Stufen-Modell“ soll die Menschen schrittweise zu einem erfüllteren

Leben bringen. Würden Sie bitte den Verlauf an einem Beispiel veranschaulichen?

Prof. Nowak: Nehmen wir aus gegebenem Anlass einmal die nachweihnachtliche Absicht, das Körpergewicht zu normalisieren. Dazu ist es erforderlich, dass ich zunächst einmal das Übergewicht wahrnehme. Ich kann natürlich auch Spiegel meiden, die Waage verstecken und die Hosen zum Änderungsschneider geben. Mir wird klar: ich „müsste eigentlich“ abnehmen. Danach gilt es, die nächste Hürde zu nehmen: Traue ich mir das zu oder bestreite ich die Veränderbarkeit (Ich bin eben so, es sind die Gene, mangelnde Zeit, Jojo-Effekt, andere haben es auch nicht geschafft etc.)?

Schließlich bleibt die Erkenntnis: Ich kann es verändern, wenn ich mich verändere! Aber will ich wirklich den mühsamen Weg der Selbstkasteiung gehen? Wo bleibt da die Lebensqualität? Lieber ein paar Jahre früher tot als Jahrzehnte des Verzichts!

Eine etwas übertriebene, aber durchaus plausible Begründung, als ständige vergebliche Abnehmversuche und das permanente Gefühl des Scheiterns. Vielleicht ist die Zeit für eine

wirkliche Veränderung noch nicht reif.

Es gilt also, die Vor- und Nachteile im inneren Dialog und im Gespräch mit anderen gegeneinander abzuwägen, zum Beispiel indem ich die Ziele und Einschränkungen auf ein akzeptables Maß herunterschraube. Ha-

über die normalen Ambivalenzen im Verlauf von persönlichen Veränderungsprozessen.

Vor allem Männern wird häufig nachgesagt, sie würden ihre Probleme in sich hineinfressen und nicht gerne über Befindlichkeiten reden.

Stimmt das Ihrer Erfahrung nach und geht es ihnen deswegen emotional schlechter als Frauen, ohne es sich eingestehen zu wollen?

Prof. Nowak: Wenn ich mir die bisherigen Anmeldungen ansehe, überwiegt erheblich der Frauenanteil. Das passt zu den langjährigen Beobachtungen von mir und meinen KollegInnen, dass Frauen nicht etwa veränderungsbedürftiger, sondern veränderungsbereiter sind.

Inzwischen können zwei Dinge als gesichert gelten: Erstens benötigen Männer offensichtlich einen wesentlich größeren Leidensdruck, bis sie sich verändern, zweitens sind Frauen wesentlich eher bereit, sich selbst infrage zu stellen und seelisches oder körperliches Unbehagen zu thematisieren, was nicht heißt, dass sie sich dann auch wirklich verändern. Sie verstehen es nur besser, sich emotional zu entlasten.

Mit dem Verändern ist es häufig so wie mit den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel:

Kaum sind sie ausgesprochen, sind sie auch schon wieder hinfällig. Sind die Menschen zu schwach oder die Probleme zu groß, dass man es gar nicht erst versucht, sie anzugehen?

Prof. Nowak: „Gute Vorsätze“ entspringen häufig einem spontanen Unbehagen oder sind eine Anpassung an innere oder äußere gestrenge Stimmen. Dabei versäumen wir es dann gern, klar und realistisch die individuelle Machbarkeit abzuwägen. Mit anderen Worten: Sowohl meine negative Verhaltensweise als auch der gute Vorsatz haben den gleichen Ursprung: innere Schwäche. Keine gute Voraussetzungen, wirklich etwas zu ändern.

Was muss man tun, um Verhaltensänderungen gegebenenfalls auch allein ohne psychologische Unterstützung und Begleitung hinzubekommen?

Prof. Nowak: Psychologische Unterstützung gilt ohnehin nur für Ausnahmefälle. Normalerweise reicht es, sich mit Menschen zusammenzutun, die ähnliche Vorsätze haben. So kann man sich gegenseitig anspornen, Rückschläge verarbeiten und Erfolge gemeinsam feiern. Voraussetzung dafür ist jedoch stets die klare Entscheidung für eine Veränderung.

Was raten Sie den Menschen, die nach dem Vortrag am 15. Januar in Eckernförde aktiv an Verhaltensänderungen arbeiten möchten?

Prof. Nowak: Eine Nacht darüber schlafen und davon träumen, wie schön es nach erfolgreicher Veränderung sein wird.

Fragen: Gernot Kühl



Prof. Dr. Claus Nowak

Veranstaltung

Unter dem Thema „Sich verändern. Die Stufen inneren Wachstums“ laden das Osterberg-Institut und der shz zu einem Vortrag mit Prof. Dr. Claus Nowak ein – am Dienstag, 15. Januar, um 19 Uhr in der Stadthalle Eckernförde. Die Teilnahme ist kostenlos, es werden allerdings Anmeldungen per E-Mail erbeten an das Osterberg-Institut: info@osterberginstitut.de

- Die weiteren Veranstaltungen:
- Thema: **„Mit Angst gut umgehen“**; Dr. Wolfgang Schmidbauer, Donnerstag, 21. Februar, Bad Malente, Mühlenbergklinik.
- Thema: **„Streitlustig? So werden Sie konfliktfähig“**; Dr. Friedrich Glasl, Donnerstag, 10. April, Bad Oldesloe, Bürgerhaus.
- Thema: **„Vielfältig und flexibel. Die Neue Familie“**; Daniela Kobelt Neuhaus; 27. Mai, Itzehoe, Gasthof „Zur Erholung“.

Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederklöveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Bensheim ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.

Prof. Dr. Claus Nowak (58) ist Trainer, Berater in freier Praxis und Honorarprofessor für Personalentwicklung an der Universität Hamburg. Seine Spezialgebiete sind Konfliktmanagement, Teamentwicklung und Coaching. Nowak arbeitet viel im asiatischen Raum; sein Zuhause liegt im Kreis Rendsburg-Eckernförde.