

Ich und der Schweinehund

Wenn er auftritt, bleibt kein Platz im Saal leer: Stefan Frädrich motiviert Menschen, das zu tun, was sie bisher nicht schafften: Mit dem Rauchen aufhören, mehr Sport treiben, effizienter arbeiten oder erfolgreich flirten. Er erklärt im Interview, warum der innere Schweinehund eigentlich unser Freund ist, weshalb er als Mediziner den weißen Kittel wieder an den Nagel hängt und warum es in seinen Nichtraucher-Seminaren Rauchpausen gibt.

GERHARD ÖHLINGER

Sein Medizinstudium schloss Stefan Frädrich „summa cum laude“ ab, eine glänzende Karriere in der Psychiatrie war vorgezeichnet. Doch Einzeltherapien im Krankenhaus waren nicht sein Fall. Heute bringt der 37-Jährige sein Wissen bei Seminaren in ausverkauften Sälen, im Fernsehen, in Büchern und per Newsletter an die Menschen. Sein Hauptthema: Der „innere Schweinehund“ und wie er überlistet werden kann.

SN: Als in unserer Zeitung vor einiger Zeit stand, Sie seien ein „Guru“, haben Sie das heftig von sich gewiesen. Wenn Sie kein Guru sind, was sind Sie dann?

Frädrich: Meine Berufsbezeichnung ist Coach. Ein Guru ist jemand, der andere Menschen dazu bringt, ihr Gehirn auszu-schalten und ihnen blind zu folgen. Ich will kein Guru sein, weil ich meinen Seminar-Teilnehmern vermitteln will, dass Sie ihr Gehirn einschalten sollen, also genau das Gegenteil. Ich animiere sozusagen zum kritischen Mitdenken.

SN: Kommen jetzt wegen der Wirtschaftskrise mehr Leute zu Ihnen, weil Sie Orientierung suchen?

Frädrich: Ja und Nein. Erstmal: Ich habe ein Problem mit dieser „Krise“. Meine Großeltern haben den Krieg erlebt, sie haben ihre Familie jahrelang nicht gesehen – das ist eine Krise für mich. Was wir jetzt haben, ist Zahlen jonglieren im höheren Stil. In so einer, nennen wir es „Konjunkturdelle“, kommen die Leute schon und fragen: „Was ist richtig und was ist falsch?“ Eine Antwort aus dem Dilemma könnte jetzt sein, sich auf Fragen zu konzentrieren wie: „Was tue ich, was ist der Sinn meiner Tätigkeit, wo soll es hingehen?“ und weniger „Wo ist das Geld?“

SN: Sie betreiben Coaching in vielen Bereichen: Nichtrauchen, Verkaufen, Flirten – kriegen wir nichts mehr allein zustande?

Frädrich: Eine gute Frage... Wir haben einen enormen Wissenszuwachs in unserer Gesellschaft. Die Menschheit multipliziert Wissen auf exponentielle Weise. Viel Basiswissen, also „Wie lebe ich richtig“, hat sich seit tausenden Jahren nicht verändert.

Aus der Schule gehen wir raus und wissen vor allem, was wir nicht können. Das Leben funktioniert aber anders: Was kann ich gut, was mache ich besonders gerne, und was mache ich anders als andere? Da ist ein Coach hilfreich.

SN: Sie selbst tanzen ja auf vielen Hochzeiten: Seminare halten, Bücher schreiben, im Fernsehen auftreten – schlafen Sie weniger oder wie kriegen Sie das im Terminkalender unter?

Frädrich: Ich bin ein Schlaf-Fan! Ich brauche meine sechs bis acht Stunden, sonst knicke ich weg. Wir haben alle 24 Stunden am Tag, die Frage ist: Worauf konzentriere ich mich? Ich habe Projekte und schaue, dass etwas dabei rauskommt. Dann kann man auch mehrere Dinge machen. Natürlich haben viele Leute nicht den Luxus, über ihre Zeit so frei zu verfügen. Das kann auch ein Hinweis sein: Bin ich in meinem Job richtig aufgestellt oder lenkt mich das von Dingen ab, die ich eigentlich lieber machen würde?

SN: Sie sind Doktor der Medizin. Haben Sie auch mal richtig im weißen Kittel praktiziert?

Frädrich: Als Arzt an der Ulmer Uni-Psychiatrie habe ich auch das normale Klinikleben kennengelernt. Ich musste aber feststellen: Das war nichts für mich, weil das System zu eng, zu starr für mich war. Ich fand spannender, wie ich Menschen besser mache, und nicht, wie ich Krankheiten be-

seitige. Es reduziert sich großteils auf das Fehlen von vier Verhaltensweisen: Anständig essen, ein bisschen Sport machen, nicht rauchen und nicht zuviel saufen. Wo sind die Leute, die die Prävention effektiv angehen? Die sind nicht da!

SN: Aber ein bisschen Lust an der Selbstdarstellung auf der Bühne ist bei Ihnen auch dabei?

Frädrich: Definitiv. Wenn Sie das nicht haben, stellen Sie sich auf die Bühne und sagen: „Entschuldigung, dass ich da bin“. Auch jeder Lehrer muss sich vor die Gruppe hinstellen können und sagen, was gemacht wird.

SN: Aber es ist ein Unterschied, das im kleinen Kreis oder vor mehreren hundert Leuten zu tun?

Frädrich: Sicher könnte ich auch fünf Stunden lang ein Nichtraucherseminar im Einzelgespräch machen, und der Betroffene würde wahrscheinlich danach auch aufhören. Weil ich aber weiß, dass ich das mit mehreren kann, ist es für mich schlauer und effektiver. Es gibt Berater, die sind in Einzelsituationen viel besser als ich. Da bin ich auf andere Weise reduziert.

SN: Wie effektiv sind eigentlich Ihre Nichtraucherseminare?

Frädrich: Wir haben es einmal nachgemessen: Nach zwei Wochen waren 90 Prozent der Teilnehmer Nichtraucher, nach zwei Jahren noch 56 bis 58 Prozent.

SN: Gibt es hartnäckige Fälle, an denen auch Sie scheitern?

Frädrich: Ja, die gibt es. Da ist dann auch unser Angebot limitiert, und ich muss sagen: „Gehe doch zu Psychologen oder zum Arzt.“ Da darf man sich aber nicht als hoffnungslosen Fall aufgeben, sondern woanders Hilfe holen. Ich bin kein Allheilender.

SN: Haben Sie selbst geraucht?

Frädrich: 30 bis 40 Zigaretten täglich, und ich konnte mir nicht vorstellen, wie ich aufhören sollte. Nikotinpflaster, Hypnose, Kaugummis, der ganze Quatsch. Aber je

mehr ich darüber wusste, desto mehr erschien es mir als logisches System. Und als ich wusste, warum ich rauche, konnte ich von einem Tag auf den anderen aufhören.

SN: Sie arbeiten mit sehr plakativen und einfachen Botschaften. Ist die Welt so einfach oder übersetzen Sie nur Kompliziertes?

Frädrich: Ich versuche, komplexe Sachen in sehr einfache Sprache zu übersetzen. Wir leben in einer Kultur, in der wir vieles ganz kompliziert ausdrücken. Ich könnte sagen: „Wir machen eine kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Kurzzeittherapie“ oder ich kann sagen: „Nichtraucher in fünf Stunden“.

SN: Was steckt hinter Ihrem Maskottchen, dem überaus sympathischen „Inneren Schweinehund“ Günter?

Frädrich: Wir haben so viel im Kopf, was wir jeden Tag erledigen müssen, dass wir vieles automatisieren. Und so fallen wir in Routinen rein. Die Figur Günter illustriert diese Routinefallen, den inneren Schweinehund, auf sympathische Weise. Wenn man das Einüben einer neuen Routine trainieren kann, dann kämpfe ich nicht gegen ihn, sondern ich bringe dem was bei.

SN: Wie laufen die Seminare ab?

Frädrich: Ich versuche das Rauchen aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten: Was passiert mit den Nerven, was passiert psychologisch, wie funktionieren Tabakindustrie, Werbung und Marketing. Da hilft mir meine betriebswirtschaftliche Ausbildung. Je mehr man den Überblick hat, desto mehr kann man eins und eins zusammenzählen.

SN: Gibt es in Ihren Nichtraucherseminaren tatsächlich Rauchpausen?

Frädrich: Ja, die sind ganz wichtig. Jeder Raucher raucht, um seinen Nikotinpegel wieder zu erhöhen. Beim Seminar kann man sich auch dann nur wieder konzentrieren, wenn man den Pegel erhöht hat. Daher schicke

ich die Leute regelmäßig in Rauchpausen – auch noch gegen Ende des Seminars.

SN: Ihre Methode funktioniert offenbar auch bei vielen anderen Themen und ließe sich unendlich fortsetzen. Wissen Sie schon, ob Sie das in fünf oder in zehn Jahren auch noch machen?

Frädrich: Ich bin da ein bisschen abergläubisch und halte lieber den Mund. Aber ich weiß ziemlich klar, in welche Richtung ich laufe. Ich werde in diesem Jahr zwei neue Günter-Bücher schreiben, ich möchte einen Newsletter „Günters kleine Welt“ starten. Ich möchte weiterhin komplexe Informationen in leicht verdaulichen Portionen an möglichst viele Leute bringen.

SN: Sie haben auch schon in den USA referiert, wie läuft es dort?

Frädrich: Es ist sehr interessant. Man kennt das Phänomen des inneren Schweinehunds überall auf der Welt, aber den Begriff „Schweinehund“ gibt es nur in der deutschen Sprache. Der Ursprung liegt im 1. Weltkrieg, als die Soldaten im Schützengraben den „Schweinehund“ überwinden mussten. Ich bin sehr froh, dass das nicht mehr diesen militärischen Touch hat.

