

Will ich oder will ich nicht?

Machen Sie eigentlich das, was Sie wollen? Wissen Sie denn überhaupt, was Sie wollen? Falls nicht, sind Sie damit nicht alleine. Die Psychologin Maja Storch und ein kleiner Strudelwurm zeigen, wie man zu guten (Lebens-)Entscheidungen kommt.

Christine Weiner

«Was will ich eigentlich?» Diese Frage ist manchmal gar nicht so leicht zu beantworten. Soll man nun Amélie oder Klara heiraten? Hat Arbeitgeber Wolf oder Arbeitgeber Müller die bessere Stelle für uns? Fernreise oder Städteurlaub? Kaufen oder leasen? Soll das neue Auto ein Cabrio oder ein praktischer Viertürer sein?

Jeden Tag und ständig müssen wir uns entscheiden, in ganz banalen Dingen, etwa 100 000 Mal täglich. Langärmeliges oder kurzärmeliges Hemd? Ist die rote oder die blaue Bluse hübscher? Das Ei weich gekocht oder doch lieber ein Spiegelei? Den Kaffee als Latte, Cappuccino, mit Koffein, ohne oder am besten doch einen Tee? Bei so viel Entscheidungen könnte einem das Kaffeetrinken glatt vergehen. Wir haben die Qual der Wahl.

«Machen Sie doch, was Sie wollen!»

... empfiehlt Maja Storch, Psychotherapeutin und Dozentin an der Universität Zürich, und weiss genau, dass das nicht so einfach ist, wie es klingt. Denn neben allen möglichen Auswahlkriterien gibt es noch eine weitere Herausforderung: Man muss unterscheiden zwischen dem, was man selbst will, und der Meinung anderer darüber, was man wollen sollte. Ein Beispiel: Wenn Sie zum 80. Geburtstag ihrer Tante Erna fahren, dann sollten Sie wissen, ob Sie selbst dies wollen, ob Sie es wollen, weil Ihre Familie das erwartet, oder ob Sie nur hingehen, weil Tante Erna es will. Oder spekulieren Sie im Hinterkopf auch damit, dass Tante Erna Geld hat und ja nicht ewig leben wird und überreden Sie sich deshalb, zu ihrem

Geburtstag ... Sie sehen schon, Entscheidungen sind von vielen Faktoren abhängig. Unter anderem von

- ★ eigenen Wünschen und Hoffnungen
- ★ persönlichen Erwartungen
- ★ Erwartungen von anderen
- ★ dem, was wir mit dem Ergebnis verbinden
- ★ Herkunft und Kultur

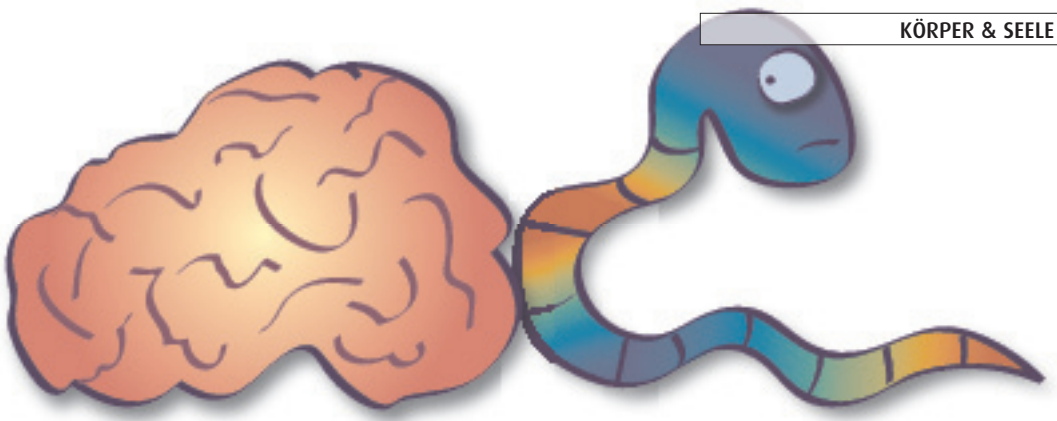
und ganz besonders von den Auswirkungen, die eine Entscheidung nach sich zieht.

Kopf und Bauch: Das «Dreamteam»

Die meisten der täglichen Entscheidungen fallen allerdings fast unbemerkt. Oder setzen Sie sich zum Nachdenken lange hin, wenn Sie zwischen einer Brezel und einem Mohnzopf wählen? Im Zweifelsfall nehmen wir eben beides.

Unser emotionales Erfahrungsgedächtnis, das bei jeder Entscheidung eine Rolle spielt, kleidet Maja Storch in die Gestalt eines Strudelwurms.





Kopf und Bauch, Gehirn und emotionale Erfahrung: Die besten Entscheidungen fallen, wenn beide zusammenarbeiten.

Aber leider ist das Leben keine Bäckerei. Entscheidungen können uns beschäftigen, zu schaffen machen, diffuse Gefühle vermitteln und schwer im Bauch liegen. «Und genau da gehören sie auch hin», sagt Maja Storch und verweist mit einem Nicken noch mals auf das «auch» in ihrem Satz.

«Auch»: Bauch und Kopf. Beide zusammen sind bei Entscheidungen ein Dreamteam, ein Traum-Duo. Wenn Bauch und Kopf jeweils nur für sich entscheiden, nutzen wir nur die Hälfte unseres Potentials. Ziehen wir beide zu Rate, wird daraus ein Paartanz.

So schnell geht das

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer kleinen Runde mit Freundinnen zusammen. Plötzlich steht der Herr vom Nachbartisch auf, um Sie, genau Sie, liebe Leserin, zu einem Drink einzuladen. Na? Wie schnell wissen Sie, ob Sie die Einladung annehmen werden oder nicht?

Die meisten weiblichen Testpersonen in einer solchen Situation beschreiben diesen Entscheidungsprozess als eine Sache von einem Sekundenbruchteil. Die Frauen wissen sofort, ob sie wollen oder nicht. Entscheidungen dieser Art fallen blitzschnell, etwa 200 bis 300 Millisekunden, nachdem ein Reiz wahrgenommen wurde. Unser Verstand gleicht dagegen einer alten Lokomotive.

Die beiden Bewertungssysteme

Der Verstand arbeitet

- ★ präzise
- ★ nachvollziehbar
- ★ bewusst
- ★ langsam

Das Bauchgefühl

- ★ ist unbewusst und unwillkürlich
- ★ ist oft diffus
- ★ arbeitet sehr schnell
- ★ braucht keine Argumente oder Worte .

Ideal ist, beide Systeme miteinander in Verbindung zu bringen. Wenn wir etwas eigentlich nicht wollen, meldet sich oft ein Körpersignal, zum Beispiel ein Ziehen im Bauch – etwas «liegt uns quer». Wenn uns etwas zusagt, strahlen wir, und ein warmes Gefühl macht sich vielleicht in der Herzgegend bemerkbar.

Somatische Marker

in der Wissenschaftssprache heißen solche Körpersignale «somatische Marker» (vom griechischen «soma» = Körper). Diese Körperempfindungen lenken die Aufmerksamkeit auf ein positives oder negatives Erlebnis, das eine bestimmte Handlungsweise nach sich ziehen kann. Wir nehmen sie zum Beispiel als intuitive Start- oder Stoppsignale bezüglich einer bestimmten Entscheidung wahr. Maja Storch sagt: «Dieses System arbeitet wie eine Art Ampel: Es regelt das «Stop» und das «Go». Das Körpersignal ist direkt verknüpft mit einem Handlungsvorschlag: annähern oder vermeiden.»

Somatische Marker sind ein wahres Wunderwerk der Informationsverarbeitung: Sie treten innerhalb von 200 bis 300 Millisekunden auf. Erleben kann man sie beispielsweise beim Durchsehen der Post oder der E-Mail. Ein bestimmter Stempel, eine Handschrift, eine Absenderadresse oder ein «Betreff» sagen uns sofort, noch ehe wir etwas vom Inhalt gelesen haben, «oh, schön» oder «nicht schon wieder» oder auch «Das gibt Ärger!»

Wie der Marker zum Würmli wird

Nun klingt der Ausdruck somatische Marker nicht besonders lustig. Maja Storch nennt diesen Teil unseres Selbst viel lieber «Würmli». Der Name leitet sich vom wirbellosen Strudelwurm ab. Strudelwürmer sind ungeschlechtlich und passen zu allen Menschen dieser Welt.

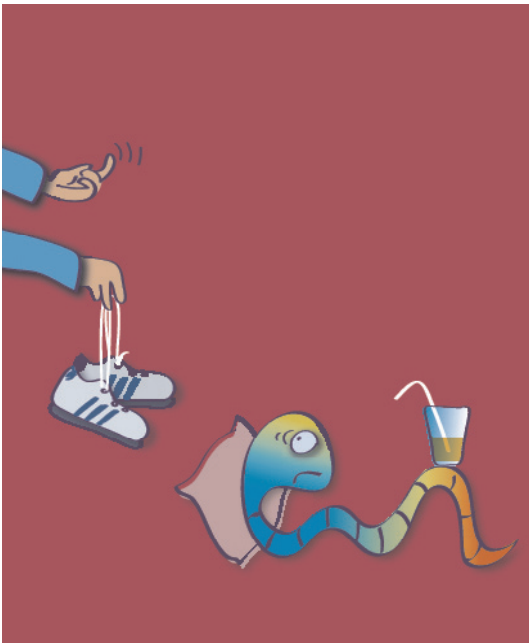
Das Würmli ist unser emotionales Erfahrungsgedächtnis. Bereits ab der fünften Embryonalwoche, so neuere Theorien, werden hier unbewusst Informationen verarbeitet und gespeichert. In der Psychoanalyse nennt man es «das Unbewusste», in der Alltagssprache «Bauchgefühl» oder «Instinkt». Das Würmli weiss ganz schnell, ob wir etwas mögen oder nicht.

Wenn der Wurm nicht will

Um eine Entscheidung gut treffen zu können, benötigen Sie beide: das Würmli und Ihren Verstand. «Und wenn der Wurm nicht will», lacht Maja Storch, «dann hat der Verstand es ziemlich schwer.»

Genau! Denn wir alle wissen doch zum Beispiel per Verstand, dass regelmässiger Sport gesund ist, wir am besten zu einer festen Zeit abends schlafen gehen

Manchmal braucht der Wurm einfach überzeugende Argumente, damit er mitmacht.



und Schokolade sich nach Verzehr in Fett verwandelt. Und was sagt das Würmli?

«Ich will nicht joggen gehen, es ist so kalt. Und schlafen will ich auch noch nicht, gleich kommt ein schöner Film. Und was die Schokolade und das Fett angeht ... das interessiert mich nicht. Schieb mir lieber die Tafel rüber!» Ehe wir uns versehen, bleiben wir daheim, machen den Fernseher an und lassen uns die Schoggi schmecken.

Natürlich kann es auch sein, dass wir so willensstark sind, dass wir trotz aller Würmliansprüche joggen gehen. «Das sind dann für mich so gequälte Würmer», meint Maja Storch. «Man hat sich entschieden, und nun wird es gemacht. Aber Freude erlebt man bei diesen Entscheidungen kaum.»

Der Wurm muss mit ins Boot

Aber wie dann Entscheidungen treffen? Nur auf den Wurm hören? Das ginge wohl kaum gut.

«Meine primäre Botschaft ist, dass sich kluge Entscheidungen nicht nur auf den Verstand alleine stützen», erklärt Maja Storch. «Emotionale Reaktionen spielen eben auch eine wichtige Rolle. Diese zu analysieren, ist sinnvoll, und wenn wir etwas nicht machen wollen, es aber besser wäre es zu tun, dann tut es gut, Argumente dafür zu finden.»

Oder, wie Maja Storch es auch ausdrückt: «Der Wurm muss mit ins Boot. Wir müssen im ersten Schritt herausfinden, warum er nicht will, ihn ernst nehmen und dann nach Lösungen oder Kompromissen suchen.» Der Gedanke, man solle auf den kleinen emotionalen Strudelwurm achten, bedeutet nämlich nicht, dass man jedem Bauchgefühl blindlings folgen soll. Der Verstand hat schliesslich auch gute Argumente. Also gilt es, eine Situation anzupassen und zu gestalten. «Oft kommen die Menschen aber selbst nicht ohne Weiteres auf die besten Ideen», weiss Maja Storch und empfiehlt, sich Hilfe zu holen.

Ideenkorb-Technik

Das könnte beispielsweise so aussehen: Die Person, die Ideen braucht, bittet andere Menschen um Ideenspenden. Alle Einfälle sind erwünscht, die dem Wurm eine unangenehme Entscheidung leichter machen oder versüssen.

Ein praktisches Beispiel: Sie räumen ausgesprochen ungerne auf, vom Putzen ganz zu schweigen, und



Sitzt der Wurm mit im Boot, ist der Mensch mit sich einig.

machen lieber alles andere, als die Unordnung zu Hause wieder zu ordnen. Also interviewen Sie dazu ein paar vergleichsweise «fremde» Menschen, die Coiffeuse, den Freund Ihrer Tochter, vielleicht Kollegen, was denen als Tipps dazu einfallen könnte. Die Technik funktioniert nur mit Fremden, weil Familie und Freunde uns schnell hereinreden oder sowieso immer alles besser wissen. Da heisst es oft, dass man ja schon immer unordentlich war und es kein Wunder ist, wenn man nun daran verzweifelt. Also lieber Menschen fragen, zu denen man ein bisschen mehr Abstand hat.

Der Wurm lächelt

Machen die Kolleginnen und Kollegen mit, kommen Sie zu einem Körbchen voll Ideen:

- ★ das Aufräumen zeitlich/räumlich begrenzen
- ★ mit Musik putzen
- ★ gemeinsam mit einer Haushaltshilfe die Sache angehen

- ★ nach getaner Arbeit die Freundin einladen
- ★ für jede gelungene Aufräumaktion gibt es einen Kinogutschein
- ★ nur bei schönem Wetter putzen – das hebt die Laune
- ★ putzen als Training sehen: mit Tanzschritten, Kniebeugen und Ausfallschritten Ihrer Figur etwas Gutes tun
- ★ Sie dürfen danach faulenzern, weil Putzen ja so etwas wie Gymnastik ist

Gut möglich, dass der Wurm bei einem dieser Gedanken den Kopf hebt, interessiert blinzelt und lächelt. Aha, eine Lösung wurde gefunden.

Da das Gehirn mit jedem Tag dazulernt, lernt auch das Würmli täglich mit. Das bedeutet, wir können die inneren Reaktionen mit der Zeit durch neue, positive Erfahrungen verändern. Und wer weiss, vielleicht wird Aufräumen und Putzen irgendwann einmal Ihr grösstes Hobby. In diesem Fall melden Sie sich bitte bei der Autorin. ■

PERSONALIE: Dr. Maja Storch



Dr. Maja Storch, Jahrgang 1958, ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin (Psychodrama und Psychoanalyse nach C.G. Jung), Projektleiterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Zürich sowie Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich, einem Spin-off-Unternehmen der Uni Zürich.

Seit mehreren Jahren ist sie erfolgreiche Buchautorin (u.a. «Die Sehnsucht der starken Frau nach dem starken Mann», «Das Geheimnis kluger Entscheidungen», «Rauchpause», «Mein Ich-Gewicht»).