

ENTSCHEIDEN SIE JETZT

ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN WIRD ANGESICHTS DER FÜLLE VON *MÖGLICHKEITEN* IMMER SCHWIERIGER. SOLLEN WIR AUF UNSEREN VERSTAND HÖREN ODER AUF UNSERE INTUITION, UND WIESO KANN NACHDENKEN IN DIE IRRE FÜHREN?

von ANDREAS AICHINGER

Es war der wahrscheinlich gefährlichste Moment in der Geschichte der Menschheit: Von der Entscheidung eines einzigen Menschen hing es ab, ob die Welt in den atomaren Abgrund schlittert oder ob Abermillionen Menschen weiterleben werden. Nur ein einziger Mann stand in diesem Moment zwischen der menschlichen Zivilisation und der Katastrophe eines nuklearen, dritten Weltkriegs. Doch der russische U-Boot-Offizier Wassili Archipow entschied sich richtig, damals am 27. Oktober 1962, am Höhepunkt der so genannten Kubakrise, und stellte sich in letzter Sekunde gegen den Befehl seines Vorgesetzten, einen Atomtorpedo abzufeuern und so aller Wahrscheinlichkeit nach einen Atomkrieg auszulösen. Die historische Episode, die einen noch heute erschauern lässt und die jahrzehntelang geheim gehalten worden war, markiert die wohl folgenreichste Entscheidung eines einzelnen Menschen überhaupt. Selbst wenn normale Menschen heute nicht über Leben und Tod entscheiden müssen: Die Folgen unserer Entscheidungen für unser Lebensglück und unsere Zufriedenheit sind auch heute gewaltig.

PARTNERWAHL & PARADEISER

Die große Liebe, eine Familie, der richtige Job, das schöne Zuhause – all das ist auf erfolgreiche Entscheidungs- und Auswahlprozesse zurückzuführen, die wir irgendwann treffen müssen. Kann ich diesen Mann oder diese Frau ein Leben lang lieben? Job wechseln oder Durchhalteparolen? Welche Schule ist die beste für die Kinder? Streiten oder still ärgern? Wohnung in der Stadt oder Haus am Land? Kuchen oder Kohlrabi? Dabei fällt die Navigation durch den Dschungel an Wahlmöglichkeiten heute schwerer als je zuvor. Welche der 2.000 Paradieser-Sorten soll in meinem Garten wachsen, und welchen Wein kredenze ich meinen Gästen? »Wie soll man den Partner fürs Leben finden, wenn man sich nicht einmal für eines von 50 Joghurts im Kühlregal entscheiden kann? Keiner will sich festlegen, um nichts zu bereuen«, brachte die Anwältin und Autorin Laura Karasek das Problem im Wochenmagazin *Format* auf den Punkt. Genau das ist auch das Dilemma: Eine Wahl zu treffen bedeutet eben immer auch eine Entscheidung gegen die Alternativen. Und gerade dieser Verlust der anderen Möglichkeiten lässt

uns oft vor anstehenden Entscheidungen zurückschrecken. Täglich treffen wir – bewusst und vor allem unbewusst – mehr als 10.000 Entscheidungen, schätzen Experten. Doch wie treffen wir diese? Hören wir auf unseren Verstand oder unser Gefühl?

RUHE VOR DEM STURM

Ein alter, erfahrener Segler. Gewaschen mit allen Wassern. Einer von jenem Schlag, den man üblicherweise »Seebär« nennt. Angespannt blickt er hinaus auf den See. Wolkenverhangen ist der Himmel zwar, aber sonst deutet rein gar nichts auf eine besondere Wetterumstellung hin. Kein Lüftchen rührt sich, und auch der Wetterbericht weiß von nichts Besonderem zu berichten. Doch der Seebär ist unruhig, er weiß nicht, warum. Er beobachtet die Wolken, riecht die frische Luft, nimmt seine Umgebung mit allen Sinnen wahr. »Wir fahren ein bisschen mit dem Tretboot hinaus«, hört er einen Nachbarn sagen. »Auf keinen Fall«, schießt es aus dem erfahrenen Segler heraus. »Irgendetwas stimmt nicht.« Während der Tretbootfahrer mit seinen Kindern noch zögernd am Ufer steht, bricht das Inferno los. Binnen Sekunden ▶



GEDANKENKARUSSELL
 Oft sieht man im Zuge seiner Überlegungen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Ein Spaziergang in der Natur wirkt oft klärend.

Du hast die Wahl. Du kannst dir Sorgen machen, bis du tot umfällst. Oder du kannst es vorziehen, das bisschen Ungewissheit zu genießen.

Norman Mailer
 US-amerikanischer Autor (1923–2007)

gangspunkt der Überlegungen ist unser Gehirn, dessen bewusste und aktive Denkprozesse mit Sicherheit nur einen Bruchteil seiner Gesamtaktivitäten ausmachen. »Das Meiste unserer Intelligenz ist unbewusst und beruht auf langer Erfahrung«, sagt Gigerenzer und definiert Intuition so: »Eine Intuition ist gefühltes Wissen, das sehr schnell im Bewusstsein ist.« Das Spannende daran: Ganz so wie der Segler vor dem unerwarteten Sturm wissen wir nicht, woher dieses gefühlte Wissen kommt. Doch die Erklärung ist im Grunde genommen einfach: Es ist das Resultat unserer gesammelten Erfahrungen und der über unsere Sinne – auch unbewusst – aufgenommenen Eindrücke. Das bedeutet: Eine gute Intuition kommt nicht aus dem Nichts, sondern verlangt von dem vorausblickenden Segler, dass er in seinem Leben auch tatsächlich unzählige Wetterkonstellationen beobachtet hat, und von dem intuitiv erfolgreichen Chirurgen, dass ihm das, was er beim Öffnen einer Bauchdecke sieht, geradezu im Schlaf vertraut ist.

beginnt das Wasser zu kochen, orkanartige Böen peitschen über den See, ein Sturm von selten gesehener Heftigkeit bricht los. Zahlreiche Boote geraten an diesem Tag in Seenot und müssen gerettet werden. »Woher hast du das gewusst?«, fragt der Tretbootfahrer später. »Keine Ahnung, ich habe einfach gespürt, dass etwas nicht stimmt.« Auch erfahrene Feuerwehrmänner, Soldaten, Drogenfahnder und Body-Guards berichten von vergleichbaren Intuitionen, die letztlich zu einer richtigen und wichtigen Entscheidung geführt haben. Es gibt auch eine relativ einfache Erklärung für derartige Eingebungen: Unbewusst nimmt ein auf einem Gebiet besonders erfahrener Mensch ständig Eindrücke und Daten (etwa: Passt die Windgeschwindigkeit am Boden zu jener der Wolken am Himmel?) auf, die unbewusst mit bisherigen Erfahrungen verglichen

werden. Diese Form von Intuition ist letztlich Ausdruck von über lange Zeit angesammeltem Expertenwissen. Es gibt noch ein anderes Wort dafür: Bauchgefühl.

GEFÜHLTES WISSEN

Gerd Gigerenzer ist Direktor des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in München. Gigerenzer hat US-amerikanische Richter, deutsche Ärzte und Manager aus aller Welt in der Kunst des Entscheidens trainiert. Sein Bestseller *Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition* markiert auch im deutschen Sprachraum einen radikalen Umdenkprozess. Galt Intuition in den letzten Jahrhunderten als eine eher nebulose, kaum greifbare, unsichere und fast schon esoterische Fertigkeit, so haben sich in den letzten Jahren auch hochseriöse Wissenschaftler auf ihre Spuren geheftet. Aus-

IN DIE IRRE FÜHRENDE BAUCHGEFÜHLE

Bedeutet das, dass man sich bei wichtigen Entscheidungen immer auf sein Bauchgefühl, seine innere Stimme verlassen sollte? Nicht unbedingt. Denn eine Intuition, die nicht aus eigener, individueller Erfahrung resultiert, birgt auch Gefahren. Vor allem die, sich völlig falsch zu entscheiden. Wie paradox wir uns gelegentlich verhalten, war gerade in den letzten Jahren vielfach zu beobachten. Die fast panikartige Angst vor Vogelgrippe, Rinderwahnsinn und ähnlichen Krankheiten sind Beispiele dafür, oder aber die übertriebene Terror- und Flugangst in den Tagen nach 9/11. Katrin Fischer, Professorin an der Fachhochschule Nordwestschweiz und eine der fragtesten Expertinnen in Sachen Entscheidungspsychologie und Risikobewertung, stellt fest: »Fragen Sie Leute,

ob sie mehr Angst haben, eine bestimmte Strecke mit dem Auto zu fahren oder dieselbe Strecke mit dem Flugzeug zu fliegen. Kaum jemand fürchtet sich vor der Autofahrt, während das statistisch so viel sicherere Flugzeug so manchem den Angstschweiß auf die Stirn treibt. «Speziell aus Angst vor Terroranschlägen hätte sich die Anzahl der Flugzeug-Passagiere in den USA nach dem 11. September 2001 deutlich reduziert, der PKW-Verkehr wäre im Gegenzug um etwa drei Prozent angewachsen und mit ihm auch die Anzahl der Verkehrstoten. 1.595 Menschen hätten laut Modellrechnung den Tod gefunden, weil sie aus irrationaler Angst nicht in ein Flugzeug steigen wollten. Katrin Fischer: »1.595 Menschen kamen ums Leben, weil sie einem möglichen Terroranschlag entkommen wollten – eine tödliche Risikovermeidung.« Anders ausgedrückt: eine dramatische Fehlentscheidung, die auf ein fehlgeleitetes Bauchgefühl zurückzuführen ist. Psychologen wissen, welcher Urinstinkt uns zu derartigen Fehlentscheidungen kommen lässt: Wir vermeiden Ereignisse, bei denen viele Menschen gleichzeitig sterben könnten. Diese in grauer Vorzeit unverzichtbare Überlebens-Faustregel für kleine Gruppen führt uns jedoch heute oft in die Irre. Erst recht dann, wenn Boulevard-Medien mit dieser falschen Intuition Quote machen.

HERZ UND HIRN!

Entscheidungs- und Veränderungsprozesse gehören zu den Arbeitsschwerpunkten der in Niederösterreich ansässigen Psychologin Isabelle Tissen-Baumgartner. Sie plädiert gerade bei komplexen Entscheidungen dafür, sowohl Verstand als auch Intuition einzusetzen. Tissen-Baumgartner: »Je höher das Risiko und je unklarer die Problemlage, umso mehr empfiehlt es sich, Hirn und Herz ausgewogen zu aktivieren.« Reine Bauchentscheidungen und Intuition seien hingegen eher bei geringem Risiko und diffusen Situationen gut geeignet. In ihrer praktischen Arbeit ist die Expertin allerdings oft mit Seminarteilnehmerinnen konfrontiert, denen das Gespür nach innen verloren gegangen sei, erzählt sie. Sie führt als Beispiel Frauen an, die sich auf ihren nächsten Karriereschritt

vorbereiten wollen, dann aber bemerken, dass sie damit nur Erwartungen von außen nachkommen würden. Die überraschende Erkenntnis beschreibt Tissen-Baumgartner folgendermaßen: »Ihr Bauch ist aber eigentlich – im wahrsten Sinne des Wortes – mit einem neuerlichen Kinderwunsch beschäftigt.« Logische Folge: »Wenn ich hier keine Pause einlege, um alle Möglichkeiten sowohl vom Verstand als auch vom Bauch her gut zu reflektieren und zu spüren, laufe ich Gefahr, meine Zufriedenheit dauerhaft zu gefährden, meine eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen, um letztlich eventuell sogar in einem Burn-out zu landen.« Auch die Wiener Psychologin Tina Deutenhauser rät dazu, sich bei wichtigen Entscheidungen ausreichend Zeit zu nehmen und sich folgende Fragen zu stellen:

»Wer oder was drängt mich zu einer raschen Entscheidung? Wie viel Zeit möchte ich mir dafür nehmen? Wer kann – außer mir selbst – mich und meine innere Weisheit gut begleiten und beraten?« Und last but not least: »Wie würde sich die richtige Entscheidung anfühlen?«

FAUSTREGELN

Welche Stadt hat mehr Einwohner: Detroit oder Milwaukee? Eine Frage aus der *Millionenshow* mit Armin Assinger? Weit gefehlt. Vielmehr eine experimentelle Frage mit hochinteressantem Ausgang. Denn: Gut informierte US-Amerikaner lagen mit ihrer Antwort in Bezug auf »ihre« Städte viel öfter falsch als Deutsche, die teilweise noch nie von Milwaukee gehört hatten und gerade deshalb intuitiv auf das viel größere ►►



ICH WEISS, WAS ICH WILL
Egal ob Kopf oder Bauch – jede getroffene Entscheidung erleichtert und befreit von zwanhaftem Köpokino.

Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen durchzuführen, als nach vollkommenen zu suchen, die es niemals geben wird.

Charles de Gaulle
französischer Staatsmann (1890-1970)

und bekanntere Detroit getippt hatten. Erstaunlich: Die simple Faustregel »Nimm, was du kennst« führte in Experimenten selbst dann zum Erfolg, wenn es um vermeintlich hochkomplizierte Investitionen in Aktienunternehmen ging. Und es gibt viele derartige Faustregeln, die bei Entscheidungen helfen können. Beispiel Geldanlage: Setze nicht alles auf ein Pferd. Oder: Tu das, was auch deine Freundinnen tun. Doch viele Wissenschaftler, wie zum Beispiel US-Nobelpreisträger Daniel Kahneman, vertreten die Ansicht, dass gerade diese Entscheidungs-Faustregeln uns systematisch auf den Holzweg führen können, wenn Vorurteile oder Ängste – siehe Rinderwahn und Terrorangst – mit im Spiel sind. Doch auch Daniel Kahneman glaubt an die Existenz eines schnellen, intuitiven Denk-Systems, das unbewusst gelernte Faustregeln, Gefühle und Ähnlichkeiten nutzt. Katrin Fischer schränkt ein: »Dieses System funktioniert zwar in sehr stabilen Umwelten hinlänglich gut, in unsicheren Situationen aber, in Situationen, in denen wir nur über unvollständige, vage oder mehrdeutige Informationen verfügen, führt es häufig zu falschen Entscheidungen.« Genau dann aber sei die Zeit für

eine Entscheidung auf Basis des analytischen, langsamen Denk-Systems gekommen, ergänzt die Professorin.

SO ENTSCHEIDEN SIE RICHTIG

Kaum zu glauben, aber wahr: Je komplizierter und vielschichtiger eine Entscheidung ist, desto weniger nutzt offenbar intensives Nachdenken. Der niederländische Psychologe Ap Dijksterhuis konnte in einer Reihe von Versuchen vor einigen Jahren eindrucksvoll zeigen, dass Intuition und unbewusstes Abwägen gerade bei komplizierten (Kauf)Entscheidungen zur höchsten Zufriedenheit führen und aktives Überlegen in solchen Fällen geradezu in die Irre führt. Geht es hingegen um einfache Entscheidungen, wie den Kauf eines Haarshampoos, so ist logisches Nachdenken besser. Meist ist es überhaupt ideal, einfach loszulassen und etwas anderes zu tun oder zu denken. Oder es für diesen Tag einfach gut sein lassen. Hat man dann erst die sprichwörtliche Nacht über eine Sache geschlafen, geht oft auch die schwierigste Entscheidung leicht von der Hand. Isabelle Tissen-Baumgartner empfiehlt das probeweise »Schwangergehen« als praktische Entscheidungshilfe: »Man kann zwei Tage lang so tun, als hätte man sich für die Alternative A entschieden und dann wieder zwei Tage so leben, als hätte man Alternative B gewählt, und erst danach die eigentliche Entscheidung fällen.« Generell scheint es somit eine gute Entscheidungs-Strategie zu sein, in drei Schritt-

ten vorzugehen. Erstens: Man sammelt aktiv Informationen und denkt logisch über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten nach. Selbiges gilt vor allem dann, wenn wir Neuland betreten und auf einem Gebiet keine Erfahrung haben. Zweitens: Man gibt der Sache Zeit, schiebt die Entscheidung auf, überschläft sie oder macht etwas anderes. Am Ende folgt jeder dann seinem Bauchgefühl, seiner Intuition. Und überhaupt: Selbst vermeintlich falsche Entscheidungen können am Ende zum Erfolg führen: Hätte etwa Christoph Kolumbus gewusst, wie weit der von ihm eigentlich gesuchte Seeweg nach Indien ist, wäre er wohl nie losgesehelt und hätte Amerika nie entdeckt... ■

Mehr Infos

BUCHTIPPS

**Bauchentscheidungen
Die Intelligenz des Unbewussten und
die Macht der Intuition**

Gerd Gigerenzer
C. Bertelsmann Verlag 2007

Die Psychologie der Entscheidung
Katrin Fischer, Helmut Jungermann,
Hans-Rüdiger Pfister

Spektrum Akademischer Verlag 2010
Schnelles Denken, langsames Denken

Daniel Kahneman, Siedler Verlag 2011

**Das kluge Unbewusste
Denken mit Gefühl und Intuition**

Ap Dijksterhuis, Klett-Cotta 2010

WEBTIPPS

Mag. Tina Deutenhauser
www.tinadeutenhauser.at

Mag. Isabelle Tissen-Baumgartner
www.itb.or.at

Höllinger
Die neuen
Bio Direkt-Nektare!

So schmeckt der Unterschied!

hoellinger-juice.at

