

GUTE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

DIE PIZZA-PROBE

Unser Körper bewertet alle Erfahrungen, die wir machen, und reagiert daraufhin auf neue Situationen mit positiven oder negativen Signalen. Diesen unbewussten Wissensschatz können Sie im Alltag nutzen.



Verwirrende Emotionen

VON MAJA STORCH

Ständig diese schwierigen Entscheidungen! Soll ich nun die schwarze oder die blaue Hose anziehen? Bestelle ich eine Salami- oder eine Thunfischpizza? Oder auch ganz zentrale Fragen der Lebensplanung: Was soll ich studieren? Ist das der richtige Partner für mich? Will ich Kinder haben?

Lange galt als sonnenklar: Um die richtige Wahl zu treffen, muss man den Verstand bemühen. Emotionen und Körperempfindungen – »Bauchgefühle« oder »Herzenswünsche« etwa – stellen meist nur Störfaktoren dar, die den Intellekt an seiner Arbeit hindern. Auch Bemerkungen wie »Sei doch vernünftig!« oder »Jetzt denk' doch endlich mal nach!« deuten in dieselbe Richtung: Nur wer versteht, seine Gefühle zu kontrollieren, kann gute Entscheidungen fällen. Denn Emotionen verwirren und stören das sachliche Denken.

Oder etwa nicht? Antonio Damasio ist da jedenfalls ganz anderer Meinung. In seinem Buch »Descartes' Irrtum« widersprach der amerikanische Neurowissenschaftler 1994 der gängigen Ansicht und stellte dort erstmals seine Theorie der »somatischen Marker« einer breiteren Öffentlichkeit vor. Diese besagt, dass Gefühle und Körperempfindungen keine Hemmnisse darstellen, die es zu überwinden gilt, sondern im Gegenteil einen wesentlichen Bestandteil der menschlichen Vernunft.

UNENTBEHRLICHE GEFÜHLE

Wie kam Damasio auf diese Idee? Durch die Lebensgeschichte von Phineas Gage, der 1848 mit 25 Jahren einen schweren Unfall erlitt. Gage war damals als Vorarbeiter bei einer Eisenbahngesellschaft angestellt und galt als äußerst zuverlässig. Während er an einem Felsen Sprengungsarbeiten beaufsichtigte, explodierte durch Unachtsamkeit eine Ladung zu früh. Dabei wurde eine Eisenstange, die er in den Händen gehalten hatte, durch seinen Schädel hindurchgetrieben.

Erstaunlicherweise überlebte das Opfer diesen Unfall und gewann bald wieder seine

gute körperliche Verfassung zurück. Was sich jedoch gravierend veränderte, war Gages Persönlichkeit. Er erwies sich nicht mehr als besonnen und zuverlässig, er entwickelte keine brauchbaren Pläne für die Zukunft und missachtete laufend gesellschaftliche Regeln. Kurzum – er verhielt sich insgesamt auf eine Art und Weise, die ihm im Umgang mit anderen deutlich mehr schadete als nutzte. Ganz offensichtlich war er nicht mehr in der Lage, vernünftige Entscheidungen zu treffen. Damasio's Frau Hanna, selbst Wissenschaftlerin, rekonstruierte auf Grund der Aufzeichnungen von Gages Arzt den Durchtrittsweg der Eisenstange am Computer. Damit ließen sich die bei dem Unfall verletzten Hirnregionen identifizieren: Sie liegen hinter der Stirn, im so genannten Frontallappen des Gehirns.

Angeregt durch diesen Fall machte sich Damasio daran, einen seiner eigenen Patienten zu untersuchen: Elliot hatte bei einer Tumoroperation vergleichbare Hirnverletzungen wie Phineas Gage erlitten. Vor allem eine Hirnregion am Vorderkopf, die so genannte ventromediale präfrontale Region der Großhirnrinde, war betroffen. Wie bei Gage veränderte sich auch Elliots Persönlichkeit auffällig, nachdem er von der Operation genesen war. Durch unvernünftiges Geschäftsgebahren verspielte er in kürzester Zeit all seine Ersparnisse, seine Ehe ging in die Brüche und er verlor seinen Arbeitsplatz.

Im Unterschied zu Gage konnte Damasio seinen Patienten systematisch mit modernsten Methoden untersuchen. Das überraschende Ergebnis: Völlig normale Leistungen in allen gängigen Tests. Sowohl Elliots Intelligenz und sein Gedächtnis als auch seine allgemeine Aufmerksamkeit, sein räumliches Vorstellungsvermögen sowie sein Umgang mit Zahlen und Sprache waren absolut intakt. Doch wenn es darum ging, vernünftige Entscheidungen im sozialen und persönlichen Bereich zu treffen, versagte er kläglich.

Nicht nur das: Der Patient litt auch unter deutlicher Gefühlsarmut. Er berichtete, dass er bei Dingen und Themen, die ihn vor seiner



Kribbeln in den Mundwinkeln

Operation emotional intensiv berührt hätten, nichts mehr empfinden könne – weder positiv noch negativ. Für Damasio stand bald fest, dass beide Mängel untrennbar miteinander zusammenhängen: Gefühle sind für gute Entscheidungen unentbehrlich.

WIE EINE FAUST IM MAGEN

Hirnforscher gehen heute davon aus, dass der menschliche Denkkapazität über ein so genanntes emotionales Erfahrungsgedächtnis verfügt. Es beginnt schon vor der Geburt zu arbeiten und speichert Erlebtes auf einer nicht sprachlichen, unbewussten Ebene in Form von Gefühlen oder Körperempfindungen. Auch Tiere besitzen dieses Gedächtnis. Jede Erfahrung, die dort gespeichert ist, wird mit einer Bewertung versehen. Dies geschieht nach folgendem Prinzip: Hat die Erfahrung das Wohlbefinden des Individuums gefördert, wird sie mit einem guten Gefühl markiert; war sie ihm abträglich, erhält sie ein schlechtes emotionales Etikett.

Trifft nun ein Reiz ein, sendet der Körper innerhalb von Sekundenbruchteilen entweder angenehme oder unangenehme Signale aus – je nachdem, welche Bewertungen im emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert sind. Damasio nennt diese Körperbotschaften positive beziehungsweise negative somatische Marker – abgeleitet vom griechischen Wort »soma« für Körper. Einige Menschen spüren sie direkt als Körperempfindungen, etwa als angenehme Wärme im Bauch oder Kribbeln in den Mundwinkeln. Negative Marker hingegen lassen ihre Beine zittern oder die Kiefer verkrampfen. Andere wiederum beschreiben ihre somatischen Marker als Emotionen. Sie berichten von einem Freiheitsgefühl, das den Brustkorb zu weiten scheint, oder von Lebensfreude, die sich im ganzen Körper ausbreitet. Mitunter hören sich entsprechende Beschreibungen fast poetisch an: »wie das Aufblühen einer Sonnenblume im Bauch«, »wie orangefarbene Funken sprühen« – oder aber auch »wie würgende Hände am Hals« beziehungsweise »wie eine Faust in die Magengrube«.

Um einen somatischen Marker auszulösen, genügt es sogar, sich eine Situation einfach nur vorzustellen. Auf diese Weise ist es möglich, Probeläufe schwieriger Entscheidungen durchzuführen, indem man sie im Geiste vorwegnimmt. Über das Signalsystem der somatischen Marker hat der Mensch jederzeit Zugang zu seiner gesamten Lebenserfahrung – und genau dieser war sowohl Phineas Gage als auch Elliot abhanden gekommen.

Doch nicht nur Patienten mit Schäden im Stirnhirn nutzen die Signale ihres Körpers zu wenig. Denn die Fähigkeit, diese wahrzunehmen, ist heute bei vielen Menschen verkü-

CORBIS

mert. Andere wiederum schieben ihre unerwünschten somatischen Marker einfach beiseite und ignorieren sie – schließlich ist bei Entscheidungen nach allgemeiner Ansicht ja nur der kühle Intellekt gefragt. Doch genau so entstehen oft belastende Situationen, wie sie die meisten Menschen kennen.

WARMER WEIN UND WEICHE BREZELN

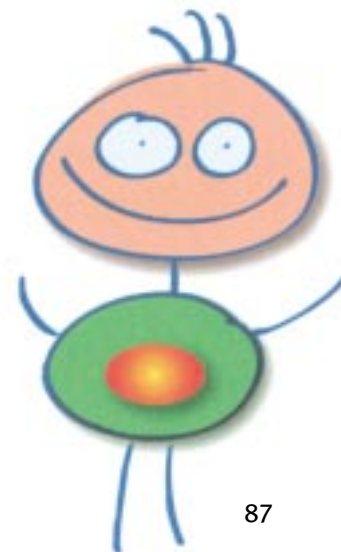
Ein Beispiel: Auch Sie haben sich sicherlich schon mit rationalen Argumenten zu Nettigkeiten breitschlagen lassen, die Sie hinterher bereuten. Bei vielen Menschen ist das geradezu an der Tagesordnung. So übernimmt der eine im Beruf ständig zusätzliche Präsentationen, obwohl sein Zeitplan bereits randvoll ist. Ein anderer erklärt sich immer wieder dazu bereit, auf den Nachbarshund aufzupassen, auch wenn er das eigentlich lästig findet und obendrein noch Besuch erwartet. Und manch einer hat schon wiederholt für den einzigen freien Samstag des Monats eine Einladung von Geschäftspartnern angenommen, die er dann bei lauwarmem Weißwein und weichen Salzbrezeln zähneknirschend absaß.

Wer sich an den Augenblick solcher (Fehl-) Entscheidungen zurückerinnert, stellt oft fest, dass er dabei ein ungutes Gefühl hatte – nur

QUAL DER WAHL

Nicht nur bei Essensfragen sollte man öfter auf seine Bauchgefühle hören.

Angenehme Wärme im Bauch





Freiheitsgefühl in der Brust

▷ hat er nicht darauf gehört. Um das in Zukunft zu verhindern, lassen sich somatische Marker gezielt einsetzen. Es gilt dabei, die Warnrufe des Körpers aufmerksam zu beobachten und bei Entscheidungen bewusst zu berücksichtigen. Denn: Weil diese Signale der persönlichen Erfahrung entstammen, liefern sie uns meist zuverlässige Anhaltspunkte dafür, was einem gut tut und was besser vermieden werden sollte. Die Aufmerksamkeit für das, was in Ihrem Körper geschieht, hat also nichts mit lila Latzhosen, Gesundheitssandalen oder Räucherstäbchenkultur zu tun. Sie ist vielmehr eine unverzichtbare Hilfe für ein gutes Leben und für kluge Entscheidungen.

In bestimmten Situationen empfiehlt es sich jedoch, entgegen seiner somatischen Marker zu handeln – etwa bei einem Zahnarzttermin. Das emotionale Erfahrungsgedächtnis kramt da gleich sämtliche gespeicherten unangenehmen Erinnerungen hervor und empfiehlt strikte Vermeidung. Hier zeigt sich der Vorteil eines planenden Verstands. Ein Mensch kann längerfristige strategische Ziele berücksichtigen – hier etwa dasjenige, seine Zähne gesund zu erhalten – und daher anders handeln, als die somatischen Marker ihm zunächst nahe legen. Darum geht er schließlich meist doch zum Zahnarzt, wenn auch unter Umständen mit schlotternden Knien.

ZIEL: EIN LEBEN IM GRÜNEN

Auch die sechzigjährige Frau, die sich nach dem Tod ihres Mannes ein kleines Haus am Waldrand für ihren Lebensabend kaufen möchte, muss zunächst gegen ihre Körpersignale ankämpfen. Sie sei so erzogen worden, berichtet sie, dass eine allein lebende Dame Angst vor Räufern und Vergewaltigern haben müsse. Doch diese Einstellung lässt sich überwinden.

Denn genauso, wie ihr Gehirn einst eine Verbindung zwischen »allein« und »vermeiden« knüpfte, kann es diese Assoziation wieder verlernen – zumindest so weit, dass die Frau sich ihren Wunsch nach einem Leben im Grünen erfüllen kann. Dieser Flexibilität zu Grunde liegt die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur zu ändern – die neuronale Plastizität. Ob eine Erfahrung und die damit verbundenen somatischen Marker für eine aktuelle Situation noch taugen, kann jeder immer wieder von neuem selbst entscheiden.

Doch Vorsicht: Wenn Sie Ihre somatischen Marker bisher noch nie gezielt eingesetzt haben, dann treffen Sie damit bitte nicht gleich Ihre allerwichtigste Lebensentscheidung. Beginnen Sie mit einfachen Übungen, wie zum Beispiel der Bestellung in einem Restaurant – der »Pizza-Probe«, wie wir sie am Lehrstuhl

für Pädagogische Psychologie I der Universität Zürich nennen.

Wenn Sie das nächste Mal eine Pizzeria aufsuchen, befragen Sie doch einmal Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis, was es von den verschiedenen Varianten hält. Benutzen Sie Ihr Gehirn einfach wie eine Suchmaschine im Internet – sozusagen als »Gehirn-Google«. Sobald Sie ihm einen Begriff geben, sucht es nach allem, was dazu passt, und liefert Ihnen die Auswertung Ihrer persönlichen »Stiftung Warentest« via somatische Marker gleich mit.

MARGHERITA ODER MEERESFRÜCHTE?

Denken Sie dabei daran, dass das emotionale Erfahrungsgedächtnis besser auf Bilder als auf Sprache reagiert. Stellen Sie sich daher die Pizza, die Sie gerade »testen«, lebhaft vor Ihrem inneren Auge vor und fügen Sie möglichst viele Assoziationen aus allen anderen Sinnesmodalitäten hinzu – Geruch, Geschmack, Konsistenz. Dann wird sich schnell eine Körperempfindung beziehungsweise eine Emotion einstellen, die dieses Vorstellungsbild begleitet. So bekommt eine Margherita vielleicht ein lauwarmes »ganz okay« und die Sardellen-Pizza immerhin schon ein »hmm, lecker«. Wenn jedoch die Pizza mit Meeresfrüchten den intensivsten positiven somatischen Marker hervorruft – äquivalent etwa zu einem kräftigen »Jawohl!« –, dann wird schließlich diese als Bestellung auf dem Notizblock des Kellners landen.

Natürlich muss sich diese Übung nicht unbedingt um Pizzen drehen. Auch die Frage »Sekt oder Selters« eignet sich als Trainingslager – ebenso »Krimi-Lesen oder Ins-Kino-Gehen«. Kleidungsstücke kann man mit somatischen Markern genauso aussuchen wie Ferienzele. Denn die Vorgänge im Gehirn sind immer dieselben – egal, ob es sich um die Wahl eines Fruchtjogurts oder eines Neuwagens handelt. Steigern Sie die Wichtigkeit Ihrer Entscheidungen dann parallel zur wachsenden Übung im Umgang mit somatischen Markern. So können Sie lernen, das Potenzial Ihres emotionalen Erfahrungsgedächtnisses ohne Risiko sinnvoll zu nutzen. ◀

MAJA STORCH ist promovierte Psychologin und Psychoanalytikerin. Am Pädagogischen Institut der Universität Zürich setzt sie somatische Marker in Beratung, Therapie und Coaching ein.

Lesen Sie im nächsten G&G, wie Sie im Berufsalltag von einer verbesserten Eigenwahrnehmung profitieren können.

Literaturtipps

Damasio, A.: Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. München: List 1994.

Storch, M.: Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft. Zürich: Pendo 2003.

Weblinks

www.majastorch.de

www.zrm.ch