

# Entscheiden wie Captain Kirk

Auf das Kribbeln im Bauch hören? Ja, denn „somatische Marker“ führen zu klugen Entscheidungen, meint Maja Storch

Pizza Funghi oder Spaghetti Napoli? Zusammenbleiben oder sich trennen? Ins Ausland gehen oder zu Hause bleiben? Das Leben, da ist sich der amerikanische Gehirnforscher Antonio Damasio sicher, besteht aus Entscheidungen. Die Psychoanalytikerin Maja Storch übersetzt im ersten Teil ihres Buches komplexe neuropsychologische Erkenntnisse zum Thema Entscheidungen in einfache Beispiele und Leitsätze. Dabei bedient sie sich selbst gemalter Männchen, mit denen sie verschiedene Bausteine von Entscheidungen illustriert. Da wird der rationale Entscheidungsmodus eines Mister Spock dem intuitionsgeleiteten Entscheiden eines Captain Kirk gegenübergestellt. Die Informationen, die Menschen für emotionale Entscheidungen benötigen, kommen durch Körpergefühle zustande: Ein Kribbeln im Bauch, ein Zucken im Auge, ein Kloß im Hals, das alles sind positive und negative somatische Marker, die in die Entscheidung mit einbezogen werden können. Dazu, das stellt Storch dar, ist aber auch Selbstbewusstsein erforderlich. Die Körpergefühle müssen wahr- und ernst genommen werden. Wer sich nur selbst kontrolliert, wird emotionale Signale nicht in seine Entscheidungen einbeziehen können. Mit einer Einführung in die Theorie der somatischen Marker von Antonio Damasio endet der erste Teil des Buches.

Im zweiten Teil beschreibt die Autorin die praktischen Möglichkeiten, die aus der Theorie entstehen. Sie bezieht sich dabei auf Erfahrungen, die sie mit ihren Klienten an der Universität Zürich gemacht hat: Der erste Schritt ist die Wahrnehmung der Körpersignale; hier gibt Maja Storch auch Tipps für ihres Körpers Unsichere. Im praktischen Teil erklärt sie, warum es wich-



Maja Storch: Das Geheimnis kluger Entscheidungen: Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft. Pendo, Zürich 2003, 119 S., € 14,90

tig ist, sich nicht ausschließlich auf die Erfahrungen der somatischen Marker zu verlassen, denn sie spiegeln nichts anderes als die Summe der eigenen Erfahrungen wider. Es ist also wichtig, diese zu reflektieren und in die bewusste Beurteilung mit einzubinden. In der Zwiesprache zwischen Bewusstsein und Körpergefühlen sowie durch Veränderung beider können nicht nur kluge, sondern auch einfache Entscheidungen getroffen werden.

Aus dem leidigen Thema Entscheidungen macht Maja Storch ein freudiges – das Lesen macht Lust auf Entscheidungen. Es wird aber auch deutlich, warum sie das Buch nicht „Das Geheimnis einfacher Entscheidungen“ genannt hat. In einem Exkurs, den sie „Selbstreparatur“ nennt, warnt die Autorin vor *allzu* einfachen Lösungen. Entscheidungsschwierigkeiten können auch mit generellen Lebensschwierigkeiten und therapiebedürftigen Störungen zusammenhängen. So ist das leicht geschriebene Buch nie banal.

Anne Otto