

Kopf oder Bauch

Die richtige Entscheidung treffen

Soll ich oder soll ich nicht? Ja oder doch lieber Nein? Wer kennt dies nicht, bei Entscheidungen zwischen den Argumenten im Kopf und der Antwort aus dem Bauch hin- und hergerissen zu sein. Der alte Spruch „Glauben heißt nicht wissen“ zeigt, dass der Verstand auch heute noch mehr Bedeutung und Anerkennung findet als das Gefühl. Aktuelle Forschungen von Psychologen und Gehirnforschern brachten jedoch ganz neue Erkenntnisse.



Wer kennt das nicht: Die Dialoge zwischen Kopf und Bauch. Und zwar egal, ob eine berufliche oder persönliche, eine kleinere oder größere Entscheidung ansteht. Beide Instanzen wollen bei der Entscheidungsfindung mitmischen. Der Verstand liefert stichfeste pro und contra-Argumente und kennt womöglich auch schon ein klares Ja oder Nein als Antwort. Im Gegenzug schaltet sich dann das Bauchgefühl ein. Dieses kann wiederum ein ganz anderes Gefühl vermitteln und für Unklarheit oder Verwirrung sorgen.

Hin- und hergerissen fängt das Denken an: Was ist nun rich-

tig? Wie soll ich mich entscheiden? Es ist wie zwischen zwei Stühlen zu sitzen. Egal, welche Wahl man im Geiste durchspielt, nichts erscheint stimmig und richtig. Wer hat Recht: Kopf oder Bauch? Kann man seinen Gefühlen vertrauen? So fällt es schwer, der Stimme des Bauchgefühls Vertrauen zu schenken, ohne dies mit handfesten Argumenten begründen zu können.

Zudem gibt es Menschen, die keinen Zugang (mehr) zu Ihrem Bauchgefühl haben und rein verstandesorientiert sind. Denen gegenüber stehen Personen, bei welchen jedoch das Bauchgefühl stark ausgeprägt ist und die rein aus diesem Ge-

fühl heraus handeln – ohne die Entscheidung vom Verstand heraus zu reflektieren. Zur Überraschung der Kopfmenschen liegen die Bauchmenschen mit ihren Bauchentscheidungen nicht einmal schlecht – ja oftmals genau richtig. Wodurch sich die Frage stellt, ob und was an diesem Bauchgefühl wirklich dran ist?

Gibt es das Bauchgefühl tatsächlich?

Wie eine Forsa-Umfrage ergab, entscheiden 34 Prozent der Deutschen bei bewussten Entscheidungen aus dem Bauch heraus, auch wenn z. B. statistische Daten zur Verfügung stehen, um die Entscheidung

rational fällen zu können. Täglich trifft ein Mensch etwa 20.000 Entscheidungen. Die meisten davon fällen wir rein intuitiv vom Bauch heraus. Und dies geschieht auch bei den Menschen, die von sich denken, rein verstandesorientiert zu entscheiden und zu handeln. Hirnforscher und Psychologen sind sich einig: Je mehr Details es bei einer Entscheidung zu bedenken und zu beachten gilt, desto eher ist es sinnvoll, sich auf sein Bauchgefühl zu verlassen. Das Bauchgefühl dient uns sehr oft als wichtiger Überlebensmechanismus, mit dem uns die Natur ausgestattet hat. Deutlich wird dies, wenn wir z. B. in einen Autounfall verwickelt wer-

den. Blitzartig reagieren und handeln wir auf diese plötzliche und unvorhergesehene Situation. Würden wir erst noch lange überlegen, welche Ausweichstrategie in dieser Lage am sinnvollsten sein könnte, wäre längst schon Schlimmeres geschehen.

Weitere Forschungserkenntnisse kommen zu dem Ergebnis, dass jede Entscheidung, die der Kopf vornimmt, maßgeblich von Emotionen beeinflusst ist.

Der amerikanische Neurologe Antonio Damasio entdeckte bei einem Patienten, dem ein fast apfelsinengroßer Tumor hinter der Stirn aus seinem Gehirn entfernt wurde, neben dem kompletten Verlust seines Gefühlsempfindens folgenden Zusammenhang: Er konnte sich nicht mehr entscheiden. Wenn dieser ursprünglich sehr erfolgreiche Rechnungsprüfer beispielsweise essen gehen möchte, beschäftigt er sich beinahe endlos mit den Vor- und Nachteilen, dem Speiseangebot, der Sitzanordnung und der Beleuchtung verschiedener Lokale. Auch bei allen anderen Dingen des Alltags kann er sich

absolut nicht entscheiden. Stundenlang hält er sich mit banalen Fragen auf: Soll er mit einem schwarzen oder blauen Stift schreiben? Manchmal dauert es einen ganzen Tag, bis er weiß, ob er sich rasieren und die Haare waschen soll.

Als der Neurologe Damasio diese Zusammenhänge der Fachwelt präsentierte, brachte dies eine ganz neue, sensationelle Hypothese mit sich: Wenn unser Gehirn zwischen Alternativen wählt, greift es auf den Erfahrungsschatz von Gefühlen zurück, welche der jeweilige Mensch im Laufe seines bisherigen Lebens erlebt hat. Damasio bezeichnet diese Gefühle als „somatische Marker“. Wer beispielsweise bei einer bestimmten Geldanlage Verluste erlebt hat, wird die dadurch entstandene Verlustangst im Zusammenhang mit dieser Situation im Gehirn abspeichern. In Zukunft kann ein Reiz oder wenn jemand mit einem Vorschlag zur Geldanlage auf ihn zukommt, zur Ausschüttung von Botenstoffen führen, welche die einmal erlebte Verlustangst (oder andere körperliche Unbehagen) wieder entstehen lassen. So bewirkt dieser Mechanismus, >>

Hilfe für Kopf- und Bauchmenschen, die auch der jeweils anderen Stimme mehr Beachtung schenken möchten:

Für Bauchmenschen empfiehlt es sich, nach einer Spontanentscheidung mit der Umsetzung etwas Zeit verstreichen zu lassen und sich die Konsequenzen nochmals genau zu überlegen. Es hilft, sich bewusst zu machen, was schlimmstenfalls passieren würde, wenn sich später herausstellen würde, dass man sich falsch entschieden hat, und ob man bereit ist, dieses Risiko in Kauf zu nehmen.

Kopfmenschen sollten sich ausmalen, wie sie sich bei den einzelnen Alternativen fühlen werden und wie sich ihre Zufriedenheit verändern wird, wenn sie die eine und dann die andere Entscheidung treffen würden.



Völlegefühl? Blähungen? Magendrücken?

NEU*
in Ihrer Apotheke

Hepar-SL® forte Kapseln Die schnelle & pflanzliche Hilfe

Nur Hepar-SL® forte enthält den Spezialextrakt aus der Königsartischocke®, der die Produktion körpereigener Verdauungssäfte schnell steigert. So befreit Hepar-SL® forte schnell von den Symptomen und stellt außerdem den normalen Verdauungsprozess wieder her.

- Besonders wirkstoffreich
- Schnell und zuverlässig
- Rein pflanzlich und gut verträglich



Nur echt mit der Königsartischocke®

* Hepar-SL® forte 20er

cassella med Hepar-SL® forte. Wirkstoff: Artischockenblätter-Trockenextrakt. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Anwendungsgebiete: Verdauungsstörungen (dyspeptische Beschwerden), besonders bei funktionellen Störungen des ableitenden Gallensystems. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln.

www.hepar-sl.de

Stand: 06/2007 HE/PU/06-10

PERFORMANCE factory

dass wir, wie im Beispiel der Geldanlage, ein ungutes Gefühl entwickeln, welches uns abhält, uns wieder für eine Geldanlage zu entscheiden. Und dies auch, wenn die aktuelle Anlage viele Vorteile hätte.

Damasio zufolge erleichtern die somatischen Marker die täglichen Entscheidungen. Die Fülle von gespeicherten Körpergefühlen helfen z. B. bei der Auswahl von Gerichten im Restaurant. Eine Magenverstimmung nach einem Fischessen in der Vergangenheit oder die Gaumenfreude, die wir einmal bei einem Hüftsteak erlebt haben, beeinflusst, ob wir Fisch widerwillig ablehnen oder uns wieder für ein Hüftsteak entscheiden.

Nur das Bauchgefühl weiß, was glücklich macht

Unser Kopf ist für das Analysieren, Verarbeiten und Strukturieren von Daten und Fakten zuständig. Das Denken ist die große Stärke der Menschheit. Damit heben wir uns deutlich von der Tierwelt ab. Doch alleine mit denken werden wir nicht glücklich. Der Kopf hat in keiner Weise Ahnung davon, wo und wie das persönliche Glück zu finden ist. Nur das Bauchgefühl kann uns einen Hinweis liefern, was uns wirklich glücklich macht. Doch woran erkennt man die Antwort des Bauchgefühls? Steht man vor einer Frage oder Entscheidung, ist es sinnvoll, die möglichen Alternativen im Geiste nacheinander durchzugehen und jeweils zu jeder Möglichkeit ganz bewusst in sich hi-

nein zu hören beziehungsweise zu fühlen. Dabei empfiehlt es sich, genau darauf zu achten, wie sich die einzelnen Optionen im Körper speziell im Brust- und Bauchbereich anfühlen. Der Körper antwortet darauf mit einer Reaktion: Eine positive Antwort fühlt sich gut bis sehr gut an. Zum Beispiel spürbar als Wärme in der Brust, als Gefühl der Freude, Leichtigkeit und innerer Ruhe. Eine negative Antwort hingegen fühlt sich schlecht an und äußert sich beispielsweise mit einem Engegefühl in der Brust und negativen Emotionen wie z. B. innere Abwehr, Widerstand, Lustlosigkeit.

Jetzt stellt sich womöglich die Frage: Soll man grundsätzlich nur noch intuitiv entscheiden? Natürlich nicht. Sinnvoller ist es, Kopf und Bauch als gleichberechtigte Instanzen zur Entscheidungsfindung anzusehen und mit einzubeziehen. Beide haben ihre Vorteile. Wenn man mit Hilfe seines Bauchgefühls die für sich stimmige Antwort herausgefunden hat, kann durchaus der Kopf wieder mit einbezogen werden. Er hilft zu klären, wie die Entscheidung konkret umgesetzt werden kann. Ebenso plant er, welche Vorgehensweise und Schritte dafür notwendig sind. Hier ist der Verstand mit all seinen Stärken wieder gefragt, um zu planen, zu strukturieren, zu analysieren und den Weg zu gestalten. Viel Erfolg damit! ■

Melanie Seidl-Jester
Heilpraktikerin
für Psychotherapie (HPG)
Dipl. MentalCoach (DGMT)
www.Seidl-Jester.de

„Der Verstand hat im Grunde wenig zu leisten auf der Straße der Entdeckungen. Da kommt ein Sprung im Bewusstsein, nenne es Intuition oder wie immer Du willst, und die Lösung kommt zu Dir und Du weißt nicht wie oder warum.“

Albert Einstein

