

auch davon ab, wer den beiden getrennten Partnern über den Weg läuft. Wer im Wirtschaftsboom fertig wird, steht besser da als seine Kommilitonen, die in der Krise abschließen. Und so manche Karriere beginnt damit, dass jemand ausfällt und ein anderer seine Stelle übernimmt. Erste Forscher verfolgen sogar den Ansatz, Karriereverläufe mithilfe der Chaostheorie zu erklären.

Es gibt noch einen dritten Grund, warum wir nicht perfekt entscheiden können: Wir entwickeln uns – zum Glück! – weiter, und mit uns wandeln sich unsere Ziele. Raus aus der Kleinstadt ist ein häufiger Wunsch nach dem Abi, und dann studiert man in Berlin oder Köln. Ein paar Semester später ist es vielleicht wichtig, einen Master zu finden, der dem eigenen fachlichen Schwerpunkt entspricht. Zu Beginn des Arbeitslebens achten viele vor allem darauf, wie interessant der Job ist, später zählt die Familienfreundlichkeit, oder man will vielleicht sogar wieder zurück aufs Land. Den eigenen Zielwandel von vornherein zu berechnen ist schlicht unmöglich.

Wer sich all dies klarmacht, merkt schnell, wie absurd die Vorstellung von der perfekten Entscheidung ist. »Es ist besser, unvollkommene Entscheidungen zu treffen, als ständig nach vollkommenen Entscheidungen zu suchen, die es niemals geben wird«, warnte schon der ehemalige französische Staatspräsident Charles de Gaulle.

In einem Punkt indes sollten wir uns viel zutrauen: beim Umgang mit den Folgen von Entscheidungen. Anders als wir oft unterstellen, sind wir diesen nicht hilflos ausgeliefert. Wenn wir unglücklich sind, können wir die Beziehung beenden, das Studienfach wechseln, eine andere Stelle suchen. Solche großen Schritte sind schwer, denn sie verursachen Schäden: Wir verletzen andere oder verlieren Zeit, Geld, Status, Sicherheit. Aber sie sind möglich. Oft gibt es jedoch schon kleinere Maßnahmen, die wirken: Wir können uns mit dem Partner aussprechen, bei einem langweiligen Praktikum um andere Aufgaben bitten, uns gegen schlechte Studienbedingungen wehren, wenn wir bei der Uni-Wahl danebengegriffen haben. Ist jemand von seiner Arbeit angeödet, kann er um Weiterbildung in interessanten Feldern bitten oder vielleicht die Abteilung wechseln.

Wenn wir aufhören, nach der perfekten Entscheidung zu jagen, und gleichzeitig anfangen, Entscheidungsfolgen als veränderbar wahrzunehmen, lässt der Druck irgendwann ganz von selber nach. Und dann kommt auch wieder in den Blick, was unsere Ängste bisher viel zu oft in den Hintergrund drängten: dass es ein Riesenglück ist, über sein Leben selbst entscheiden zu können.



JA

Ich kriege ein Kind, sofort nach dem Abitur, ich will damit nicht warten! Den perfekten Zeitpunkt dafür gibt es sowieso nie

KOPF UND BAUCH

Wie einem beide zusammen bei Entscheidungen helfen können, erklärt die Forscherin und Trainerin *Maja Storch*

Frau Storch, das Studium beginnt gleich mit einer schwierigen Entscheidung: Welcher ist der passende Studiengang für mich? Auswählen muss man aus über 10 000 Angeboten allein in Deutschland.

Dazu müssen Sie sich zuerst einmal klarmachen, dass Sie zum Entscheiden zwei innere Systeme besitzen. Das eine ist der Verstand. Wenn Sie den gebrauchen, würden Sie sich also hinsetzen, sich in Rankings informieren, auf den Websites der verschiedenen Unis ...

Wenn ich das für nur 20 Studiengänge machen würde, bräuchte ich schon ewig!

Das bräuchten Sie in der Tat. Denn der Verstand kann immer nur eine Information nach der anderen verarbeiten, und das braucht Zeit. Deswegen sollten Sie parallel Ihr zweites System aktivieren – die somatischen Marker.

Was ist das – meine Intuition?



NEIN

Ich will doch noch Bildhauerei studieren. Wer weiß, ob ich das mit Kind schaffen würde? Und wovon sollen wir dann leben?

Den Begriff verwende ich ungern – »Intuition« wird im alltäglichen Sprachgebrauch oft für etwas Übersinnliches benutzt. Wir haben es aber mit einem biologischen Phänomen zu tun, einem emotionalen Gedächtnis, das jeden neuen Eindruck mit Erfahrungen vergleicht. Es verarbeitet Informationen parallel und kann Ihnen sehr schnell eine erste Einschätzung dazu liefern, was Sie gut finden und was nicht.

Wie nehme ich diese Einschätzung wahr?

Probieren Sie Folgendes: Starten Sie Ihr E-Mail-Programm, und überfliegen Sie die Absender. Sie werden merken, dass jeder ein Minigefühl hervorruft – »Oh ja!«, »Oh nein!«, »Endlich!«. Das sind Ihre somatischen Marker; Sie erkennen sie daran, dass sie weder moralisch noch politisch korrekt sind.

Es kann mir aber passieren, dass die Uni Trier sofort ein »Oh nein!« in mir erzeugt,

weil ich in jemanden aus Trier mal unglücklich verliebt war. Mit der Studienwahl hat das allerdings nichts zu tun.

Deswegen sollten Sie auch nie allein auf Ihren Bauch hören. Der erste Marker ist wichtig, aber Sie müssen ihn mit Ihrem Verstand überprüfen: Woher kommt er, und was bedeutet er für die konkrete Situation? Erst wenn Sie sicher sind, dass Sie sich auf ihn verlassen können, können Sie eine gute Entscheidung treffen, die von Verstand und Gefühl getragen wird.

Das klingt einfach. Trotzdem haben viele Menschen Entscheidungsschwierigkeiten.

Jeder kommt mit einem emotionalen Gedächtnis auf die Welt; durch Erziehung kann die Verbindung zu diesem aber gestört werden. Ein Kind weint etwa, weil es traurig ist, dann kommt die Mutter und sagt: »Du bist ja gar nicht traurig, du bist böse, weil du deinen

Willen nicht bekommen hast.« Wenn so etwas öfter passiert, wird ein Kind in der Wahrnehmung seiner Gefühle verunsichert.

Manchmal hat man auch Angst, eine Entscheidung hinterher zu bereuen.

Dabei gibt es gar keine perfekte Entscheidung! Sie können nur den Prozess optimieren – in das Ergebnis kann Ihnen der Zufall immer reinpfuschen. Damit müssen Sie leben.

Und wenn ich damit nicht leben kann?

Dann müssen Sie vorher nach einer Alternative suchen. In meine Beratung kam einmal eine Studentin, kurz nach ihrer Zwischenprüfung, die hatte einen wahnsinnig süßen Typen kennengelernt und wollte mit ihm am liebsten sofort ein Kind bekommen. Ich habe sie gefragt: »Was wäre das Schlimmste, was Ihnen dann passieren könnte?« Sie sagte: »Wenn er mich verliesse, säße ich als alleinerziehende Mutter ohne Abschluss da.« Damit konnte sie nicht leben. Die Sache war klar: Sie würde erst nach ihrem Abschluss ein Kind bekommen.

Wenn ich die Katastrophenfrage aber mit Ja beantwortet habe, und die Katastrophe tritt tatsächlich ein?

Schön ist das sicher nicht, aber Sie können damit umgehen, denn Sie sind mit sich im Reinen.

Muss man sich immer entscheiden?

Nein. Wenn Sie das Gefühl haben, sich nicht entscheiden zu können, ist es sogar gut, erst einmal abzuwarten. Ein Studentenpärchen in meiner Beratung stand kurz vor dem Auslandssemester, sie wollte nach Brasilien gehen und er nach Norwegen. Sie haben nächtelang diskutiert, ob sie einander treu sein sollten oder dem anderen Seitensprünge erlauben, und sind zu keinem Ergebnis gekommen. Ich habe ihnen geraten, das erst einmal offenzulassen.

Immer kann man aber nicht warten. Wenn man etwa kurz vor dem Bachelorabschluss steht und einen Beruf finden muss ...

Warum nicht? Wer heute ein Studium hinter sich hat, ist doch erst einmal erschöpft. Dann surfen Sie eben ein halbes Jahr auf Hawaii!

Das ist doch die klassische Flucht!

Aber nein, eine Auszeit kann helfen, sich darauf zu besinnen, was man eigentlich möchte. Und ein normal entwickelter junger Mensch wird ja auch nicht auf ewig in den Tag hinein leben wollen. Nur wer sich zu lange vor dieser Entscheidung drückt, hat meist große Probleme, ist unglücklich und braucht professionelle Hilfe.

Kann Entscheiden einen umgekehrt auch glücklich machen?

Aber ja! Wer das übt, wird bald schneller – und findet richtig Spaß daran.



Maja Storch, Psychoanalytikerin, hat zu Entscheidungen geforscht und leitet jetzt das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ)