

Na, wag mal!

Wie merkt man, dass man sein Leben verändern sollte? Und wie stellt man sicher, dass man auch die richtige Entscheidung trifft? Die Psychoanalytikerin Maja Storch hat da eine Idee.

Interview: Lars Gaede

Frau Storch, angenommen, ich spüre, dass ich mit dem Leben, das ich gerade führe, nicht glücklich bin und deshalb dringend etwas ändern will. Wo fange ich an?

Viele denken sich in solchen Situationen der diffusen Unzufriedenheit: »So, ich mache jetzt einfach mal, was ich will.« Klingt simpel, ist es aber oft nicht. Denn in der Tat wissen viele Menschen gar nicht, was sie wollen: Fallschirmspringen, einen neuen Partner oder einen Kokosnusskiosk auf Hawaii eröffnen? Die wagen dann wild in der Gegend herum und hoffen, dass irgendetwas dabei herauskommt, das sie glücklicher macht. Das ist ineffizient und viele verzetteln sich dabei.

Wie geht es besser?

Cleverer ist es natürlich, sich erst mal in Ruhe hinzusetzen, um in einem Selbstreflexionsprozess zu verstehen, worum es genau geht: Was macht mich unzufrieden? Was fehlt mir in meinem Leben? Was könnte ich anders machen? Wenn man da selbst nicht weiterkommt, gibt es Techniken, die einen dabei sehr gut unterstützen können.

Zum Beispiel?

Den Ideenkorb. Das ist eine Brainstorming-technik, mit deren Hilfe man die Denkkapazität und Kreativität anderer anzapfen kann. Man stellt einen imaginären Korb vor sich auf und bittet andere darum, Ideen hineinzuworfen. »Sag mal«, fragt man Freunde und Verwandte, »irgendwie macht mir mein Job bei der Versicherung keinen Spaß mehr. Ich weiß nicht so recht, weshalb, und was ich ändern könnte. Du kennst mich doch gut, hast du eine Idee?« Und schon fangen die Fremdgehirne an zu rattern.

Fremdgehirne?

Wir nennen das absichtlich so, um klarzumachen, dass es wirklich nur um Ideen geht, nicht um Erwartungen, Druck oder Ich-habe-es-dir-doch-schon-immer-gesagt. Man sammelt Ideen wie Klamotten bei der Kleiderspende. Sobald man ein paar Ideen hat, setzt man sich in Ruhe hin und schaut, was diese fremden Ideen für Gefühle in einem auslösen. Gefühle? Sollte man in einer solchen Situation nicht eher den Verstand einsetzen?

Eine Entscheidung ist immer dann klug, wenn Verstand und Unbewusstes koordiniert werden. Das, was man das Unbewusste nennt, ist nichts anderes als unser Erfahrungsgeächtnis: In diesem Teil unseres psychischen Systems werden alle relevanten Erfahrungen gespeichert, die wir machen, und dann mit sogenannten somatischen Markern versehen, emotionalen Bewertungen, die einem sagen: War gut oder war schlecht.

Wie helfen die somatischen Marker bei der Entscheidung, was man verändern soll?

Die Gefühlsbewertungen vergangener Erfahrungen geben uns eine Richtung vor: gute Erfahrung/Wiederholung, schlechte Erfahrung/Vermeidung. Bauchgefühl heißt das im Volksmund, aber das ist eher eine unglückliche Formulierung, weil sich somatische Marker auch als Nackenkribbeln, Herzklopfen oder Lächeln, das sich plötzlich im Gesicht ausbreitet, bemerkbar machen können. Man muss also auf Körpersignale achten, die an eine Gefühlsbewertung gekoppelt sind. Dann klappt es auch mit dem Entscheiden.

Wie geht das genau?

Man nimmt eine Idee nach der anderen aus dem Ideenkorb und erfühlt, was sie bei einem auslöst. Daraus macht man eine Affektbilanz. Das ist ganz einfach: Für jede Idee malt man zwei Striche auf ein Blatt Papier, die jeweils eine Skala von 0 bis 100 darstellen. Auf der einen Skala markiert man, wie positiv sich eine Idee anfühlt: 20, 50 oder 90 Punkte? Und auf der anderen, wie negativ. Das macht man nach und nach mit allen Ideen. So bekommt man einen Überblick über die Gefühle, die die Ideen in einem auslösen. Die guten haben hohe Plus- und geringe Minuswerte. Danach muss man suchen.

Und was passiert dann?

Die Ideen, bei denen man kaum positive Empfindungen verspürt, sortiert man direkt aus. Die verbleibenden Ideen untersucht man zunächst detaillierter: Was genau steckt hinter den positiven oder negativen Gefühlen? Und im nächsten Schritt kommt der Verstand ins Spiel: Dann überlegt man, wie man die positi-

ven Anteile der Idee vielleicht verstärken und die negativen Anteile herunterregeln könnte.

Wie kann das gehen?

Angenommen, jemand denkt darüber nach, den Versicherungsjob zu kündigen und als Klavierlehrer zu arbeiten: Die Idee fühlt sich extrem positiv an, weil dieser Mensch die Musik liebt. Es gibt aber auch negative Anteile, weil er Angst vor finanzieller Unsicherheit hat. Vielleicht ist es möglich, den alten Job zu einer 60-Prozent-Stelle umzubauen und zu schauen, wie gut es als Klavierlehrer läuft. Wenn jemand Lust hat, eine Doktorarbeit zu schreiben, sich aber davor fürchtet, drei Jahre alleine vor sich hinzuarbeiten, kann er sich eine Arbeitsgruppe suchen, um diesen negativen Aspekt zu reduzieren. Dieses Vorgehen könnte man »strategisches Wagnis« nennen.

Viele Menschen haben bei großen Entscheidungen trotzdem Angst, falschzuliegen.

Diese Menschen müssen sich klarmachen, dass die Entscheidungen, die man an den größeren und kleineren Weichen des Lebens trifft, nicht funktionieren wie »Wer wird Millionär?«: Eine Option ist richtig, alle anderen sind falsch. A, B, C oder D? Das Leben ist ein extrem komplexes und dynamisches System. In unserer Welt passieren so viele Dinge, auf die wir gar keinen Einfluss haben, dass es in dem Moment der Entscheidung unmöglich ist, zu errahnen, wie genau sich die Dinge entwickeln werden. Man kann sich zu diesem Zeitpunkt also gar nicht richtig oder falsch entscheiden. Man kann nur den Prozess der Entscheidung nach bestem Wissen und Gewissen gestalten und den Rest cool auf sich zukommen lassen.



Maja Storch ist Psychoanalytikerin und Trainerin. Sie leitet das Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich.