

## Die Intuition – jeder hat sie, nur wenige erkennen sie

Ein Großteil der Menschen glaubt also, weitgehend rationale Entscheidungen zu treffen. Ich schreibe bewusst »glauben«, denn in Wirklichkeit ist es nicht ganz so. Dazu gleich mehr. Aber vor diesem Hintergrund haben es überzeugte »Bauch-Entscheider« schwer in dieser von Vernunft bestimmten Welt. Man wird oft nicht für voll genommen. Gerade im Business-Kontext. Wenn bei uns einer seinen gut dotierten Job aufgibt, um seinem Herzenswunsch zu folgen, reagiert das Umfeld oft mit Unverständnis. Ob man sich über die Folgen bewusst sei? Und was denn eigentlich dahinterstecke? Ein (großer) Teil der Bevölkerung sieht einen radikalen Berufswechsel als Niederlage oder Scheitern an. Der (kleinere) Teil seufzt und beneidet die, die sich getraut haben, ihrem Bauch zu folgen.

Dabei kann das jeder: seinem Bauch und seinen Gefühlen folgen. In ganz vielen Fällen tun wir das ohnehin – ohne viel darüber nachzudenken. Seriöse Wissenschaftler schätzen, dass wir jeden Tag ungefähr 20.000 Entscheidungen treffen. Wenn wir über jede einzelne nachdächten, würden wir bald wahnsinnig werden und kämen zu nichts mehr. Und so treffen wir ohnehin von morgens bis abends unbewusste Entscheidungen: Brötchen oder Müsli? Weißes oder blaues Hemd? An der Ampel halten oder doch noch Gas geben? Viele dieser Blitzentscheidungen treffen wir unbewusst und ganz nebenbei. Komplizierter wird es bei Entscheidungen, die bedeutende Folgen mit sich bringen. Welchen Beruf ergreift man? Wen erwählt man zu seinem Lebenspartner? Wo lässt man sich häuslich nieder? Solche Entscheidungen schüttelt man nicht aus dem Handgelenk. Die wollen – wie der Volksmund so schön sagt – wohl *überlegt* sein. Und genau an diesem Punkt machen sich viele unglücklich. Weil sie *überlegen*, welcher Job der richtige für sie wäre. Eine Kopfentscheidung, die viele andere Kopfentscheidungen nach sich zieht. Dort, wo man in diesem Beruf einen Job bekommt, dort schlägt man Wurzeln. Ob man den Menschenschlag dort mag oder nicht. Ob einen die Landschaft deprimiert oder nicht. Ob man sich dort wohlfühlt oder nicht. Da darf man sich nicht wundern, wenn die Lebensfreude und Zufriedenheit irgendwann einmal ausziehen.

Gerade in den wichtigsten Fragen unseres Lebens sollte man vor allem darauf achten, wie sich die Entscheidung anfühlt. Nicht, welchen Nutzen wir davon haben, sondern ob sich ein Lächeln auf unsere Lippen schleicht, ob sich Erleichterung breitmacht, ob unser Herz vor positiver Aufregung hüpfte, ob es sich in unserem Inneren so anfühlt, als hätten wir gerade nach ein paar Fastentagen unser Lieblingsgericht vorgesetzt bekommen. Genau das sind die Signale, auf die Sie achten sollten. Denn tatsächlich gibt uns unser Körper eindeutige Hinweise darauf, ob uns die Entscheidung zufrieden machen wird oder nicht.

Leider haben viele Erwachsene keinen guten Draht zu ihrer Intuition. Kinder haben es von Natur aus, viele verlernen es aber im Laufe der Jahrzehnte. Doch nur weil etwas einmal weg ist, heißt es nicht, dass man die Kommunikation damit nicht wieder aufnehmen kann. Dafür bedarf es etwas Achtsamkeit. Sie könnten bei kleineren Entscheidungen mit dem Üben beginnen, indem Sie den leisen Tönen Ihres Körpers Beachtung schenken. Anfangs ist das nicht einfach, weil bei Kopf-Menschen die Gedanken überlaut sind. Ich habe es geschafft, indem ich abends im Bett die einzelnen Entscheidungen des Tages noch einmal habe Revue passieren lassen. Und dabei nachgeföhlt habe, was mein Körper in diesem Moment signalisiert hatte. Und er hatte immer Signale gesendet. Einmal ein paar Blitzer im Bauch. Ein anderes Mal weiche Knie. Oder Herzrasen. Die Kunst ist es, diesen Signalen Beachtung zu schenken. Indem ich abends im Bett diesen Botschaftern nachföhlte, konnte ich sie nach und nach auch tagsüber besser spüren.

## Der inneren Stimme Gehör schenken

Es gibt noch eine andere Möglichkeit, seine innere Stimme besser hörbar zu machen: das *Focusing*. Diese Methode wurde von Prof. Eugene Gendlin an der Universität von Chicago entwickelt. Es gibt Coaches, die einem das Focusing näherbringen, und Bücher, die einen Schritt für Schritt dazu anleiten. Die innere Stimme (wieder) laut werden zu lassen, bedarf etwas Übung, ist aber kein unmögliches Unterfangen. Im Gegenteil. Und es lohnt sich. Denn die »innere Stimme«, die Intuition, das Bauchgeföhln ist in uns allen angelegt. Auch bei den Menschen, die

»glauben«, sie würden vor allem rational entscheiden. Dabei hat das Bewusstsein bei vielen Entscheidungen viel weniger zu sagen als das Unbewusste. Diese Erkenntnis ist nicht unbedingt neu, auch wenn sich die Gehirnforschung in den letzten Jahren verstärkt mit dem Thema beschäftigt. Doch schon der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, wies darauf hin, dass wir Menschen nicht allein vom Bewusstsein gesteuert werden. Unsere Entscheidungen und damit auch unser Handeln würden – so Freud – sehr stark vom Unbewussten beeinflusst. Freud lehnte sich mit dieser These zu seiner Zeit weit aus dem Fenster, denn das Ideal der westlichen Welt war seit der Aufklärung im 18. Jahrhundert ein anderes: Demnach war der Mensch ein Verstandeswesen. Anders als ein Tier verfügte der Mensch über Bewusstsein und einen freien Willen. Zu Freuds Zeiten waren seine Thesen noch nicht messbar, mittlerweile sieht das anders aus. Die Gehirnforschung kann heute das Gehirn sozusagen beim Denken beobachten. Heute weiß man, dass tatsächlich nur ein kleiner Teil aller Vorgänge im Gehirn ins Bewusstsein vordringt. Das meiste, das uns beschäftigt, regelt das Gehirn über unbewusste Vorgänge. Laienhaft (ich bin nun mal leider kein Neurowissenschaftler) gesagt, passiert bei einer anstehenden Entscheidung Folgendes: Die Entscheidung wird unbewusst eingeschätzt. Dafür ist das limbische System zuständig. Das limbische System ist ein Teil des Gehirns, das an unseren emotionalen Vorgängen beteiligt ist und in dem die Erfahrungen, die jeder Einzelne im Laufe seines Lebens gemacht hat, abgespeichert sind. Dieser Teil – unser emotionales Erfahrungsgedächtnis – wird bei Entscheidungen aktiv, indem es in Millisekunden unbewusst abgleicht, ob wir schon einmal ähnliche Entscheidungen gefällt haben. Ähnliche Fälle aus der Vergangenheit werden dann daraufhin untersucht, ob die gemachten Erfahrungen positiv oder negativ waren. An dieser Stelle fällt das Unbewusste eine Entscheidung, und erst an diesem Punkt kommt das Frontalhirn mit seinen geistigen Fähigkeiten wie Analysieren, Denken, Planen ins Spiel. Nun kommt es zum Austausch zwischen den emotionalen und rationalen Hirnregionen, wobei der unbewusste, emotionale Teil – laut Wissenschaft – dominanter sein soll. Das wird selbst ernannten Kopf-Menschen nicht gefallen, aber in der Tat ist es wohl so, dass wir die allermeisten Entscheidungen aus dem Bauch heraus fällen und sie anschließend mit rationalen Erklärungen untermauern.

So gesehen sind wir alle Bauch- und zugleich Kopf-Menschen. Aber uns unterscheidet, dass die einen einfach zu ihrer Intuition stehen und den Kampf zwischen Bauch und Kopf nicht (mehr) führen, die anderen immer wieder die umständlichen Umwege über den Kopf gehen. Was uns eint, sind die Bestrebungen, gute Entscheidungen fällen zu wollen, und das Unvermögen, jederzeit den richtigen Weg zu finden. Glücklicherweise gibt es viele Wege zu Ihrer inneren Stimme. In diesem Buch habe ich einige aufgewiesen. Immer mit dem Hintergedanken, dass uns unsere Entscheidungen in allererster Linie glücklich machen sollen. Probieren Sie es aus. Auch als Kopf-Mensch. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Oder den Worten des Direktors des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, Gerd Gigerenzer: »Ein Bauchgefühl ist weder eine Laune noch ein sechster Sinn noch Hellseherei. Es ist eine Form von unbewusster Intelligenz. Die Annahme, Intelligenz sei notwendigerweise bewusst und überlegt, ist ein Riesenirrtum« (»Kopf oder Bauch«, Focus 47/2018, S. 84).

## Was ist ein »Kopf-Mensch«?

Sind Sie ein »Kopf-Mensch«? Ich bin einer, und das ist gut so. Wenn Sie sich so wie ich dazu bekennen, werden Sie vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben: Kopf-Mensch zu sein gilt als ... wie drücke ich es aus ... »schwierig«. Wir finden uns in einer Schublade wieder, auf der »verkopft« steht, und gelten als behindert: Es fehle uns der Zugang zum Herzen, wir seien unfähig, unsere Gefühle zu spüren, und Empathie sei für uns ein Fremdwort. Kopf-Mensch zu sein wird als Problem dargestellt, aber auf jeden Fall als weniger erstrebenswert, als ein Herz-Mensch zu sein.

Kopf-Mensch zu sein erfordert Selbstbewusstsein. Den Herz-Menschen gehört die Bühne. Sie sind die Helden im Zirkus der romanisierten, von Sehnsüchten und inneren Schmachtvideos verzerrten

Scheinwirklichkeit. Selten bekommt ein Kopf-Mensch Applaus, schon gar nicht in den Möchtegernrealitäten, die uns RTL II, Frau im Spiegel oder Parship verkaufen. Kopf-Mensch zu sein wird dann mit einem Gefühlsnotstand assoziiert, so als müsse man sich zwischen Kopf oder Herz/Bauch entscheiden.

Selbstredend sind solcherlei stereotype Charaktereinteilungen Unsinn. Kopfgesteuerte Menschen haben vermutlich den gleichen Zugang zu ihrer Gefühlswelt wie alle anderen. Wie gut dieser Zugang funktioniert, wird normal verteilt sein: Manche Kopf-Menschen leben tatsächlich ohne Fähigkeit zu fühlen, was wir als Krankheitsbild einstufen müssen, aber die allermeisten werden die gleichen emotionalen Fähigkeiten haben wie die sogenannten Herz-Menschen.

Aber es gibt einen Unterschied, und auf den kommt es an: Kopf-Menschen besitzen tendenziell eher die Fähigkeit, selbst in emotionalen Situationen analytisch zu denken, und so eben auch in schwierigen Entscheidungssituationen. Sie sind in der Lage, trotz einer spontanen, intuitiven und damit blitzschnellen Eingebung einen Schritt zurückzutreten, um dem analytischen Denken etwas Zeit zu geben, zu wirken. Wenn das gelingt, schaffen es Kopf-Menschen, beide Aspekte, Verstand und Herz, an einer Entscheidung teilhaben zu lassen. Die Wahrscheinlichkeit, eine gute und richtige Entscheidung zu treffen, steigt. So betrachtet ist es ein Gewinn, den Kopf walten zu lassen, anstatt lediglich »auf seinen Bauch zu hören«.

Ich halte die mediale Dominanz der Herz-Menschen für ein temporäres Phänomen. Nach den Nachkriegsjahren, den Jahrzehnten des Wachstums, des Dinge-Anschaffens und des Primats des Konsums (ist diese Zeit eigentlich schon vorbei?) wenden wir uns nun der Welt der Emotionen zu: Gefühle werden nicht nur hoffähig, sie zu haben wird zum Zeichen persönlicher Entwicklung, zu einem Signal nach außen: »Ich bin weiter als ihr!« Das ist als Gesellschaftstrend erfreulich, es wirkt wie eine Befreiung, und vermutlich müssen wir eine Übertreibung akzeptieren. Doch am Ende wird sich das richtige Maß durchsetzen. Dann werden wir ganzheitliche Entscheidungsmuster beherrschen, mindestens aber das Zusammenspiel beider Wege zu schätzen gelernt haben.