

## WIE ZIELE LAUFEN LERNEN

# Die Kunst, sich gut zu entscheiden



*Um unseren guten Vorsätzen und Zielen auf die Beine zu helfen und mit ihnen Schritt halten zu können, müssen diese vor allem eines sein: richtig formuliert. Wie das geht, verrät Maja Storch, Psychologin und Psychoanalytikerin vom Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich.*



Foto: privat

Maja Storch ist Psychologin und Psychoanalytikerin am Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich und Autorin des Buches »Machen Sie doch, was Sie wollen!«, Verlag Hans Huber, 136 Seiten, € 18,50.



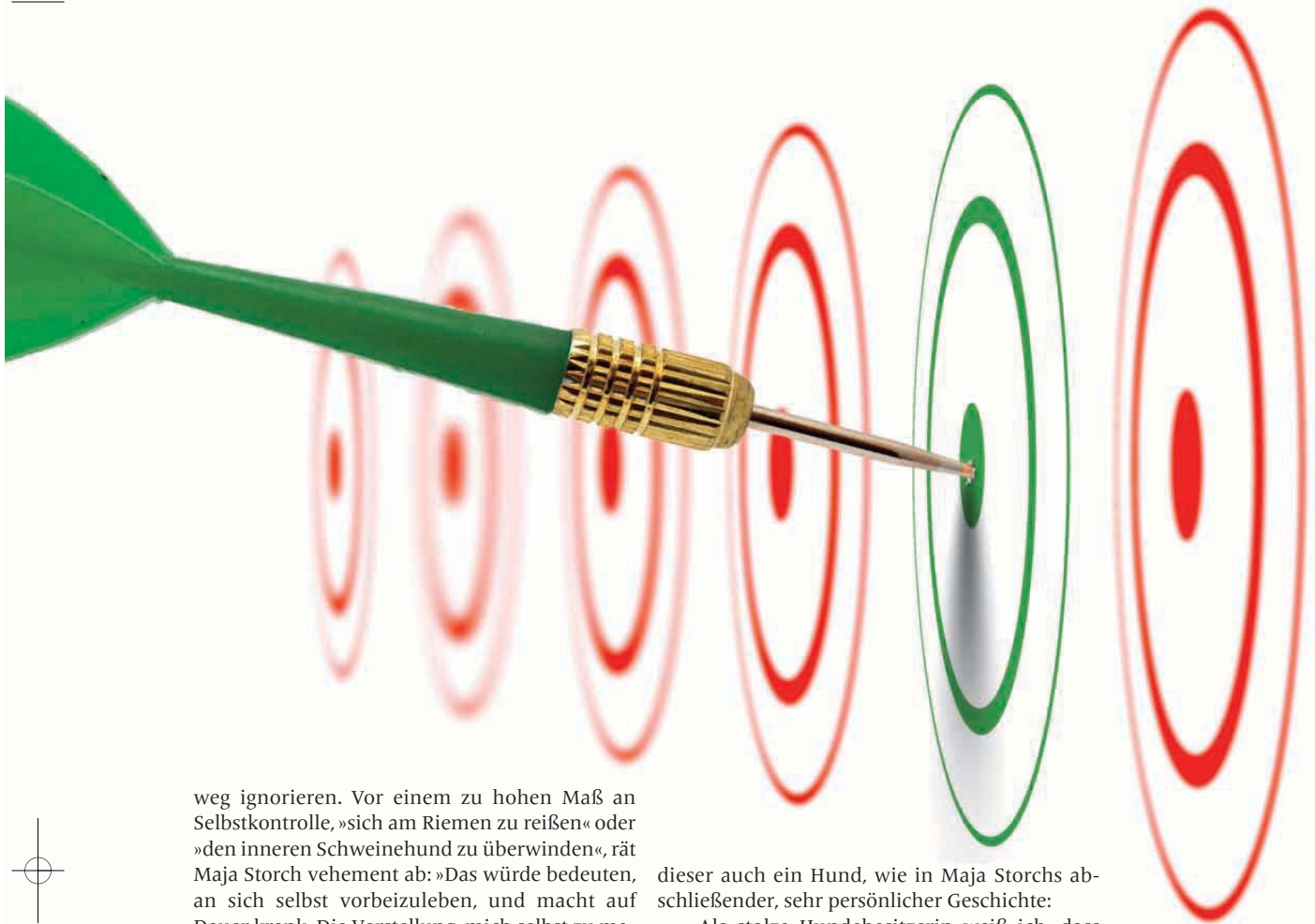
Text: Caroline Kleibel, Foto: Fotolia

Ein erstrebenswertes Ziel vor Augen zu haben, das bewusste und unbewusste Bedürfnisse harmonisch miteinander in Einklang bringt, ist die beste Motivation. So weit – so gut. Aber wie muss es aussehen, dieses Ziel, damit es auch wirklich einen turbogetriebenen Motivationsschub auslöst? Maja Storch: »Das Ziel muss im Präsens formuliert und in einer bildhaften Sprache abgefasst sein. Und es darf ausschließlich positive Gefühle auslösen.« Zur Veranschaulichung nennt die Expertin in Sachen Hilfe zur Selbsthilfe ein einleuchtendes Beispiel: Endlich wieder mehr Sport zu betreiben, ist ein Klassiker unter den hehren Vorsätzen. Wer den Begriff aber hauptsächlich mit den Demütigungen aus dem Turnunterricht verbindet, wird sich kaum dazu durchringen können, das Vorhaben in die Tat umzusetzen. Findet sich aber ein anderes, ein positiv besetztes Bild, das etwa statt des Schulturnsaals die Natur in den Vordergrund stellt, dann riecht die Sache doch gleich viel besser. Der richtig formulierte Vorsatz könnte also lauten: »Ich gönne meinem Körper und mir viel frische Luft und Be-

**VON WÖRTERN, BILDERN UND GEFÜHLEN.** An jedem Wort hängt ein Bild und an jedem Bild ein Gefühl. Diese Bilder sind natürlich individuell unterschiedlich und von den jeweiligen Stärken, Schwächen oder Vorlieben abhängig. Um sie aufzuspüren, hilft nur, in sich hineinzuhorchen und das zu finden, was einem wirklich von Herzen Freude bereitet, was eine »elektrisierende Energie« auslöst. Bei solchen Körperempfindungen und Emotionen handelt es sich um sogenannte »somatische Marker«, die uns dabei unterstützen, Wünsche wahr werden zu lassen. Solange Vorsätze nämlich tief drinnen nur Unlust und nega-

tive Gefühle auslösen, weil sie mit Verzicht verbunden sind oder damit, im Grunde ungeliebte Dinge zu tun, ist ihr Scheitern vorprogrammiert. »Der Mensch«, erklärt Maja Storch, »hat ein emotionales Erfahrungsgedächtnis, das einen Vorsatz innerhalb von 200 Millisekunden bewertet und einordnet.« Diese Bewertung funktioniert nach dem System: »Gut – wieder machen.« »Schlecht – bleiben lassen.« Alle unsere emotionalen Erfahrungen sind in diesem Gedächtnis abgespeichert. Mehr noch, es ist sogar ein Speicher angelegt, in dem sich die Erfahrungen unserer Ahnen in Instinkten und Reflexen niedergeschlagen haben. Dieses emotionale Gedächtnis erachtet Maja Storch einerseits als »ein geniales System, das uns hilft, in einer sich verändernden Welt zu überleben«. Andererseits sind wir diesen Instinkten und unserem Unterbewusstsein aber natürlich nicht tatenlos ausgeliefert. Hier kommt der Verstand ins Spiel, der uns zu langfristigem strategischem Denken befähigt, der Zukünftiges vorwegnehmen und Handlungsimpulse relativieren kann.

**ENTSCHEIDEN MIT KOPF UND BAUCH.** Wer gute Entscheidungen trifft, hat mehr vom Leben. Und wer weiß, wie das geht, kann Entscheiden auf einmal als äußerst lustvoll empfinden. Um beruflich oder privat klug zu entscheiden, braucht es mehr als nur einen klaren Kopf. Es braucht den ganzen Körper. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, so Maja Storch, bestätigen, dass wir Körpersignale und begleitende Emotionen dringend benötigen. Wir müssen sie uns zu Komplizen machen, sie verstehen und zu unseren Gunsten nutzen: den »Kloß im Hals«, das »Kribbeln im Magen«, die »Schmetterlinge im Bauch«, alle diese Empfindungen, die wir nur zu gut kennen und doch meistens als lästige Störfaktoren abtun oder schlicht-



weg ignorieren. Vor einem zu hohen Maß an Selbstkontrolle, »sich am Riemen zu reißen« oder »den inneren Schweinehund zu überwinden«, rät Maja Storch vehement ab: »Das würde bedeuten, an sich selbst vorbeizuleben, und macht auf Dauer krank. Die Vorstellung, mich selbst zu manipulieren, alles Sinnliche schlecht und allein die Vernunft gut zu finden, vermiest nur die Lebensqualität. Wollen wir unser Verhalten nachhaltig verändern, müssen wir lernen, wie wir unsere beiden Bewertungssysteme in Einklang bringen können. Das viel ältere und mächtigere emotionale Gedächtnis, das unsere Körperempfindungen lenkt, ist nämlich in vielerlei Hinsicht dem störungsanfälligen Verstand haushoch überlegen. Das unbewusste emotionale Bewertungssystem lebt im Hier und Jetzt. Es kennt keine Zukunftsperspektive. Das bewusste Argument, dass es für meine Gelenke in zehn Jahren gut sein wird, wenn ich heute turnen gehe, zieht da nicht. Im Zweifel siegt das kuschelige Bett, denn das Unterbewusste klopft alle Entscheidungskriterien auf Lust- und Unlustgefühle hin ab.«

**GUSTL GEHT'S GUT.** Der Balanceakt besteht also darin, sich weder vom Verstand noch allein vom Bauchgefühl steuern zu lassen, sondern beides zu vereinen. Der somatische Marker ist, wenn er denn erhört wird, eine erste Vorwarnstufe gegen vorschnelle Entscheidungen, nimmt einem aber das Denken nicht ab. Und das kann zum eigenen Besten oder zum Wohle des Nächsten sein und sei

dieser auch ein Hund, wie in Maja Storchs abschließender, sehr persönlicher Geschichte:

Als stolze Hundebesitzerin weiß ich, dass junge Mastinos sehr empfindlich sind, dass deren Gelenke und Knochen oft nicht gleichzeitig wachsen. Vor ein paar Wochen nun hinkte unser Gustl. Vermutlich Wachstumsstörungen, dachte ich, doch wollte ich es trotzdem vom Tierarzt abklären lassen. Dieser meinte, der Hund müsse sofort unter Narkose röntgenisiert werden. Augenblicklich schlug mein somatischer Marker warnend an: »Heikle Sache!« Nun durfte ich aber dieses Bauchgefühl auch nicht einfach für bare Münze nehmen, habe mir deshalb Bedenkzeit ausgebeten und gesagt: »Moment, das geht jetzt nicht, wir müssen das nächste Woche machen.« Ich habe mir also Zeit verschafft, denn der Verstand arbeitet langsam. Zu Hause habe ich aus allen möglichen Quellen Informationen eingeholt, mein Wissen gefüttert und bin in Übereinstimmung von Verstand und somatischem Marker zu dem Schluss gekommen, noch zuzuwarten und zu sehen, wie sich das Hinken entwickelt. Eine Woche später war es weg und Gustl blieb der medizinische Eingriff erspart. Mein starker somatischer Marker, mein ungutes Bauchgefühl, hat mich und Gustl in diesem Fall tatsächlich vor einer Überempfindung durch den Tierarzt bewahrt. **!!!**