

Perdita Habeck, Gästeabend, Datum 15.9.2016

Bauch oder Kopf – ist eins nützlicher, als das andere?

»Das Herz hat seine Gründe, die der Verstand nicht kennt«

Blaise Pascal im 17. Jahrhundert

In der letzten Zeit stellte sich mir die Frage immer wieder, warum habe ich in bestimmten Situationen so und nicht anders entschieden. Warum wundert es mich nicht, dass bestimmte Dinge laufen, wie sie laufen? Eigentlich wusste ich doch, dass ich etwas nicht hätte tun sollen und warum habe ich dennoch getan?

Daher habe ich mal recherchiert, was angesagte Forscher und Spezialisten zu dem Thema sagen.

Gerd Gigerenzer, der Direktor des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung, und einer der renommiertesten deutschen Psychologen der Gegenwart hat das Buch „Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition“ geschrieben.

Er sagt: „Die besten Entscheidungen sind meistens die, die der „Bauch“, das Unbewusste gefällt hat. Gerade in recht komplexen Angelegenheiten, erkennen wir intuitiv das Wesentliche und es ist meistens dem Logischen weit überlegen.“

Die Bauchentscheidung hat übrigens anatomisch nichts mit dem Bauchhirn zu tun. Dieser missverständliche Ausdruck ist ein rein deutsches Phänomen. Denn was wir in diesem Zusammenhang Bauch nennen, heißt beim Franzosen Herz, beim Spanier Intuition und beim Amerikaner Darm.

Als Bauchentscheidung bezeichnet Gigerenzer ein Urteil, das rasch im Bewusstsein auftaucht, dessen tiefere Gründe nicht bewusst sind und das stark genug ist, um danach zu handeln. Wissenschaftlern helfe sie, Entdeckungen zu machen, Komponisten Lieder zu schreiben und Fußballern Tore zu schießen. Sie alle handeln intuitiv, das heißt, sie wissen nicht um die Gründe ihres Handelns und sind später nicht in der Lage, ihre Erfolge zu erklären.

Nach welchen Regeln Intuition entsteht, ist heute zum Teil entschlüsselt – um einen mystischen sechsten Sinn handle es sich dabei nicht, sondern um einen wichtigen Teil von Bildung.

Wer auf seinen Bauch hört, nutzt in Wahrheit nämlich auch sein Gedächtnis. Er greift auf Erfahrungen zurück, die er bereits gemacht hat, nutzt sein Gespür und auf welche Urteile er sich verlassen kann. Wenn man in einer Entscheidungssituation ein schlechtes Bauchgefühl hat, dann - weil Intuition stark mit Emotionen zusammenhängt, welche wiederum Warnsignale sind, die mit körperlichen Veränderungen einhergehen.

Man geht davon aus, dass es im Grunde keine Entscheidungen gibt, die Menschen ausschließlich bewusst treffen. Vielmehr würden intuitiv-automatische Prozesse immer aktiviert und in manchen Fällen durch zusätzliche bewusste Prozesse ergänzt. Gerd Gigerenzer ist überzeugt, dass die Entscheidungen, die Menschen „aus dem Bauch heraus“ treffen, in vielen Situationen besser sind als rational überlegte. Auf jeden Fall machen sie zufriedener: Eine amerikanische Studie habe gezeigt, dass sogenannte Maximierer, die im Alltag – zum Beispiel beim Einkaufen oder der Auswahl des TV-Kanals – immer Vor- und Nachteile abwägen würden, um die bestmögliche Wahl zu treffen, am Ende unzufriedener waren als sogenannte Satisficer, die sich rasch mit der ersten ausreichend guten Alternative begnügten. Laut der Studie zeigten die Satisficer größeren Optimismus, höhere Selbstachtung und Lebenszufriedenheit, während Maximierer bei Depressionen, Perfektionismus, Reue und Selbstvorwürfen vorne lagen.

Und der Bremer Hirnforscher Gerhard Roth hat beispielsweise ermittelt, dass das Unterbewusste **einige Millionen Informationen pro Sekunde** verarbeiten kann, das Bewusstsein jedoch nur 0,1 Prozent davon...

Und die emotionale Reaktion erfolgt fast doppelt so schnell wie die rationale.

- 220 bis 260 Millisekunden nach dem Reiz fühlen wir: „Das will ich“ oder „Das mag ich“.

- Erst ab der 480. bis 640. Millisekunde setzt der Verstand ein und kalkuliert, verifiziert, rationalisiert.

Was der Verstand allerdings tut, er versucht danach eine Entscheidung rational zu begründen, die wir emotional schon längst gefällt haben. Und das Ganze basiert nicht selten auf unserem psychologisch tief verwurzelten Bedürfnis, Recht zu haben und/oder geliebt zu werden.

Intuition entsteht durch viele Erfahrungen, die man in einem Leben gemacht hat. Sie ist im Körper abgespeichert. In komplexen Situationen ist man meistens mit dem bewussten Abwägen der verschiedenen Möglichkeiten überfordert.

Bei der Intuition werden in rasanter Geschwindigkeit die Möglichkeiten abgewägt und entschieden. Doch sollte man sich bei schwierigen Entscheidungen Zeit nehmen, denn unter Stress können falsche entstehen, da Bauch und Kopf nicht übereinstimmen und/oder nicht gehört wurden. Die meisten Erfindungen wurden in einem Zustand völliger Entspannung gemacht, z.B. morgens unter der Dusche. Mir passiert es häufig, wenn ich an der Elbe spazieren gehe, das Wasser, die Bäume anschau – plötzlich habe ich die Lösung für ein Problem, die dann auch noch sehr einfach aussieht. Auf jeden Fall empfiehlt es sich, wenn Kopf und Bauch unterschiedliche Meinungen haben, genau hinzuhören und abzuwägen.

Als Kleinkind, wenn wir noch keine Sprache haben, siegt immer der Bauch, der Instinkt, der Überlebenswille. Werden wir älter, können denken, sprechen und wollen vernünftig und klug sein, dann bekommt der Kopf immer mehr Gewicht. Und meistens fühlen wir uns dann auch noch sehr intelligent. Doch ist das intelligent? Ist es nicht eher so, dass wir uns von unserer inneren Stimme entfernen?

Ich vermute, dass es unsere Aufgabe ist, das ganze denkende Leben wieder zurück zu unserer Intuition zu finden. Was in unserer heutigen Zeit mit den vielen Einflüssen der schnelllebigen Zeit schwierig ist. Der Bauch sagt etwas und das Hirn versucht die ganze Zeit es zu boykottieren und redet ganz laut, dass es nicht vernünftig ist. Alle guten Gründe sprechen gegen eine Bauchentscheidung.

Warum hören wir nicht auf unsere innere Stimme?

Ich vermute, dass u. a. eine Frage, die viele in ihrer Erziehung mitbekommen haben, dies beeinflusst hat: Was denken denn die anderen?

Emotionale Entscheidungen kann man ja nicht begründen und jeder fragt gleich warum. Wenn man dann keine passende Antwort hat, steht man schnell blöd da.

Es ist nicht immer leicht, zu dem zu stehen, was man für richtig hält, aber es lohnt sich. Es ist befreiend, nicht mehr von der Zustimmung anderer Menschen, abhängig zu sein. Vielleicht ist es im ersten Moment nicht unbedingt vernünftig, aber im Nachhinein meistens richtig für einen selbst.

Mein Resümee ist:

Höre als erstes auf Deinen Bauch und füge dann Deine aktiv geführten Gedanken hinzu. Die Sicherheit und positiven Emotionen aus den gemachten Erfahrungen kombiniert mit neuen Gedanken. So kann etwas Neues entstehen und man hat die Chance sich weiter zu entwickeln.

Wie kann man das Thema nun als Freimaurer sehen?

Wir haben einen wichtigen Satz als Freimaurer „Erkenne Dich selbst“.
Denn nur, wenn man auf sich schaut, nach eigenen Maßstäben lebt, kann man sich treu sein. Man geht nicht mit dem Mainstream, weil es gerade hip ist und andere auch etwas tun, sondern, weil man es mit sich, seinem Gewissen, Vernunft und Gefühl vereinbaren kann.

Fragen für die Diskussion:

Wie entscheiden Sie? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?

Nach welchen Kriterien entscheiden Sie?

Inspiziert durch:

http://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/verdauung/magen/tid-19809/enterisches-nervensystem-die-intelligenz-im-bauch-bauchentscheidungen-sind-eher-kopfsache_aid_550453.html

<http://n-tv.de/ratgeber/Intuition-ist-ein-guter-Ratgeber-article16684841.html>

<http://karrierebibel.de/bauchentscheidung-intuition/>