



KANN MAN DEM GEFÜHL VERTRAUEN?

Eine Welt ohne Gefühle wäre öde und leer – aber den Verstand braucht es trotzdem.

VON HORST LEMPART

Auf Gefühle zu hören ist hilfreich – besonders, wenn wir Erfahrungen mit ihnen haben. Sie senden uns Signale, noch bevor unser Verstand seine Arbeit aufgenommen hat. Gefühle haben oft eine kurze Zündschnur: Je mehr Erfahrungen wir in der Vergangenheit mit etwas (oder jemandem) gemacht haben, umso sensibler (oder gefühlvoller) reagieren wir. Unabhängig davon, ob es „schöne“ oder „belastende“ Gefühle sind. Gefühle wirken oft wie Seismografen, die uns über die kleinsten Bewegungen informieren. In Coaching und Therapie werden sie daher gerne als eine Art „Frühwarnsystem“ verstanden. In

sich hineinspüren, „füüüüüühlen!“, sind gern ausgesprochene Einladungen von Prozessbegleitern.

„Das Gefühl entscheidet, der Verstand begründet“ höre ich gelegentlich als übliche Reihenfolge der Urteilsfindung. Aber: Richter wissen, warum sie dem Gefühl misstrauen sollten. Gefühle sind vor Gericht kaum belastbar, weil sie, noch mehr als der Verstand, auf subjektive Prägungen, Wahrnehmungen und deren Interpretationen aufbauen. Vor Gericht zählen daher Zahlen, Daten, Fakten. Selbst die Erinnerung von Zeugen wird von Richtern als schwächstes Glied in der Beweisführung angesehen. Zu viel Wirklichkeitskonstruktion steckt in den Aussagen: Blind vor Liebe, dumm

vor Angst. Zu viel Gefühl kann unsere Einschätzungen fatal verzerren. Der „emotional bias“ hat genau diese Verzerrung zum Gegenstand. Sehr emotionale Menschen (hohe Ausprägung an Neurotizismus) neigen zum Beispiel dazu, extrem empfindlich auch auf kleine Auslöser zu reagieren. Sie „schießen über das Ziel hinaus“, irritieren oft ihre Umwelt durch extreme Gefühlsausbrüche.

Und trotzdem: Was wäre die Welt ohne Gefühle? Die schönsten Geschichten, bewegende Tragödien, die Momente größten Glücksempfindens sind eng verbunden mit Emotionen. Sie berühren uns im tiefsten Innern, machen es warm ums Herz oder lassen es uns kalt den Rücken herunter

terlaufen. Gefühle machen uns zum edelsten Menschen oder zum brutalsten Killer. Absurd, sich eine rein sachliche Welt vorzustellen. Der Mensch wäre gar nicht überlebensfähig, würde man ihm Gefühle vorenthalten. Wir brauchen sie wie die Luft zum Atmen. „Lasst uns mal wieder sachlich werden“ klingt wie die Flucht vor dem eigenen Ich, dem Versuch, Kontrolle zu behalten auf stürmischer See. Aber wer mag schon diese beunruhigende Windstille, wenn es einen nirgendwohin treibt? Gefühle sind der Sprit im Motor, wenn der Wind von außen ausbleibt.

In Momenten höchster (See-)Not ist es jedoch hilfreich, wenn man sich nicht nur auf sein Gefühl verlässt. Da kann es Leben retten, wenn man den Stand der Sonne kennt und die Himmelsrichtungen zu deuten weiß. Wenn die Gefühle Wellen schlagen, ist es auch ratsam, sich nicht ausschließlich von ihnen hinreißen zu lassen. Gerade unser Bauchgefühl, häufig mit Intuition umschrieben, ist nicht unbedingt der beste Ratgeber. Dieses Bauchgefühl gründet sich auf Erfahrungen, die wir in Bruchteilen von Sekunden als Orientierungshilfe heranziehen. Daher wird das Bauchgefühl manchmal als Erfahrungswissen übersetzt, das sich als somatischer Marker bemerkbar macht. Wie gut können Sie diesem Bauchgefühl vertrauen? Testen wir es doch an einem kleinen Experiment, das in Form der Schachbrett-Legende vielen bekannt sein könnte:

„Es war einmal ein kluger Höfling, der seinem König ein kostbares Schachbrett schenkte. Der König war über den Zeitvertreib sehr dankbar, weil er sich mit seinen Ministern bei Hofe oft ein wenig langweilte. So sprach er zu seinem Höfling: „Sage mir, wie ich dich zum Dank für dieses wunderschöne Geschenk belohnen kann. Ich werde dir jeden Wunsch erfüllen.“ Nachdenklich rieb der Höfling seine Nase. Nachdem er eine Weile nachgedacht hatte, sagte er: „Nichts weiter will ich, edler Gebieter, als dass Ihr das Schachbrett mit Reis auffüllen möget. Legt ein Reiskorn auf das erste

Feld, und dann auf jedes weitere Feld stets die doppelte Anzahl an Körnern. Also zwei Reiskörner auf das zweite Feld, vier Reiskörner auf das dritte, acht auf das vierte und so fort.“ Der König war erstaunt. „Es ehrt dich, lieber Höfling, dass du einen so bescheidenen Wunsch äuserst“, sprach er. „Er möge dir auf der Stelle erfüllt werden.“ Der Höfling lächelte, eine Spur zu breit vielleicht, und verneigte sich tief vor seinem Herrscher.“

Lieber Leser:innen, bitte folgen Sie jetzt mal Ihrem Bauchgefühl und schätzen Sie, wie viele Reiskörner am Ende der Aufgabe zusammenkommen: Vielleicht nennen Sie die Stück-

zahl, eine Kilogrammangabe oder ein Gefäß ... Bitte erst entscheiden, dann weiterlesen!!!

„Sofort traten Diener mit einem Sack Reis herbei und schickten sich an, die Felder auf dem Schachbrett nach den Wünschen des Höflings zu füllen. Bald stellten sie fest, dass ein Sack Reis gar nicht ausreichen würde, und ließen noch mehr Säcke aus dem Getreidespeicher holen.

64 Felder hatte das Schachbrett. Schon das zehnte Feld musste für den Höfling mit 512 Körnern gefüllt werden. Beim 21. Feld waren es schon über eine Million Körner. Und beim 64. Feld stellten die Diener fest, dass es im ganzen Reich des Königs nicht genug Reiskörner gab, um es aufzufüllen. Mit seinem Wunsch wurde der Höfling zum reichsten Mann im ganzen Land, und der König wünschte, er hätte ihm nie etwas geschuldet.“

Schauen Sie sich unbedingt dazu folgendes Video an:
<https://youtu.be/KnQZ3Mg6upg>



Womöglich gehören Sie zum großen Kreise derer, die mit ihrem Bauchgefühl weit entfernt von der Realität liegen. Die meisten können sich eine so ungewöhnliche Aufgabe sehr schlecht vorstellen, uns fehlt eine Referenz. Hilfreich wäre es hier, dem Gefühl unsere Vernunft zur Seite zu stellen und die Sache mathematisch zu lösen. Es handelt sich um exponentielles Wachstum (wie bei der Verbreitung von Viren, wie uns die Ex-Kanzlerin erklärt hat!), was für viele schwer vorstellbar ist. In Fällen also, in denen wir wenig bis gar kein Erfahrungswissen vorweisen können, sollten wir unserem Gefühl auch unseren Ver-

stand zur Seite stellen. Wir tendieren sonst dazu, unseren „gesunden Menschenverstand“ mit dem Gefühl zu verwechseln und zu völlig falschen Folgerungen zu kommen. Fühlen ist gut – fühlen und denken ist in wichtigen Situationen besser. ■



© Alea Horst

Horst Lempart
ist Coach, psychologischer Berater und NLP-Master. Sein Lieblingstitel ist aber „Persönlichkeitsstörer“. Er lebt und arbeitet in eigener

Praxis in Koblenz.

<https://www.horstlempart.de>