

„Ich antworte mit einem klaren Jein!“ – Ein Leben voller Entscheidungen

20.000. Diese große Zahl muss man sich erst einmal auf der Zunge zergehen lassen. Doch wie Gehirnforscher schätzen, ist dies die Anzahl der Entscheidungen, die ein Mensch an einem Tag trifft.¹ Natürlich handelt es sich dabei vor allem um banale Fragen wie „Was soll ich heute anziehen?“, „Brauche ich einen Regenschirm?“, „Fahrrad, Auto oder doch zu Fuß?“, „Was koche ich am Wochenende?“ oder „Joggen gehen oder doch lieber Filmabend?“. 90% der Entscheidungen laufen dabei völlig automatisch im Unterbewusstsein ab, um es dem Gehirn nicht allzu schwer zu machen. Die restlichen 10% sind dann doch tiefergehende Fragen, die zum Beispiel politische Probleme, die Familie, den Partner oder den Beruf betreffen. Doch basieren all diese Entscheidungen eigentlich auf wahren oder manipulierten Informationen und wenn ja, inwiefern? Wie beeinflussbar sind wir und was passiert in unserem Kopf, wenn wir zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen müssen? Und welche Folgen können unsere Entscheidungen haben? Fragen über Fragen... Da fällt es schwer, sich zu entscheiden, mit was man beginnen soll.

In der Philosophie ist die Entscheidung als „Akt der Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten“² definiert. Entscheidungen sind der Ursprung und der Grund einer Handlung, für welche jedes Individuum selbst verantwortlich ist. Es kann zwischen verschiedenen Arten von Entscheidungen unterschieden werden.

Da gäbe es zunächst Entscheidungen bei vollständiger Information, d.h. bei Gewissheit. Zweitens gibt es Situationen, in denen wir unter Risiko entscheiden müssen, und letzteres sind die Entscheidungen unter Unsicherheit. Klingt doch erst mal einleuchtend und verständlich.

Am einfachsten ist es logischerweise bei zu 100% richtigen und ausführlichen Informationen zu entscheiden. Brauche ich einen Regenschirm, wenn es gerade regnet und ich jetzt raus muss? – Ja. Banal, aber auch kleine Alltagsfragen und -entscheidungen dieser Art zählen.

¹ vgl.: „Women's Health“ 09/2016, S.59

² vgl.: Das große Weltlexikon in 21 Bänden von Brock Haus, Band 5, S.293

Komplexer wird es zum Beispiel, wenn es um die Vorbereitung und die letztendliche Teilnahme an einem Marathon geht. Diese Entscheidung könnte den Entscheidungen unter Risiko zugeordnet werden. Verletzungen, Erkrankungen, das Wetter, ein Motivationsverlust usw. könnten hierbei Risikofaktoren darstellen. Dazu jedoch später mehr.

Unter Unsicherheit kann auch nur schwer eine Entscheidung getroffen werden, da die Informationen nicht ausreichend oder überzeugend oder aber, weil sich unsere emotionale, spontane Seite – alias das Bauchgefühl -, anstatt der Vernunft, einmischt. Fehlen uns also ausschlaggebende Informationen oder überzeugen uns die Fakten nicht vollständig, kommt es zum Konflikt zwischen Gefühl und Vernunft. Das führt zur Unsicherheit und kann durchaus eine ungünstige Folge auf die getroffene Entscheidung mit sich führen (Sonnenbrand, Verlust des Jobs oder eines Freundes, ein nicht zufriedenstellender Urlaub oder weitaus Schlimmeres). Viele Entscheidungen sind deshalb auch mit Angst verbunden, vor allem, wenn es um wichtige Dinge geht, die das eigene oder das Leben uns nahestehender Personen betreffen.

Meine Eltern mussten vor einigen Monaten auch die Last der Verantwortung tragen und damit verbundene Zweifel und Sorgen spüren. Nach der Diagnose einer Herz-Rhythmus-Störung bei mir –einem augenscheinlich kerngesunden Menschen -, mussten sie sich für eine möglicherweise helfende Operation oder dagegen entscheiden. Eine sehr belastende Situation, da das Gefühl, die Verantwortung für das Wohlergehen der eigenen Tochter in die Hände der Ärzte legen zu müssen, ungefähr genauso quälend ist, wie abzuwarten und zu beobachten, wie sich die Krankheit entwickelt. Fragen über Fragen kamen auf, wir haben im Internet recherchiert, Informationen gesammelt und uns bei verschiedenen Kardiologen eine Meinung eingeholt. Welche Entscheidung ist die richtige? Lohnt es sich tatsächlich Verletzungen am Herz oder den Adern oder andere Risiken, die während der Operation aufkommen können, einzugehen? Wie sicher ist es, sich gegen eine Operation zu entscheiden und weiter wie bisher zu leben, unter der ständigen Unsicherheit zu existieren, dass es zum plötzlichen Herztod kommen könnte? Durchaus schreckliche Folgen, die hätten auftreten können. Fakten und Möglichkeiten wurden abgewogen, auch kurz das Bauchgefühl wurde befragt und letztendlich die Entscheidung für die Operation gefällt. Mit der ständigen Unsicherheit und Angst vor einer Fehlentscheidung und den möglicherweise negativen Folgen. (In meinem Fall war die Mischung aus Vernunft und Bauchgefühl jedoch genau die richtige und alles verlief gut.)

Die Quantität und Qualität der Informationen, auf denen Entscheidungen basieren, sind –wie man merkt - essenziell für die Entscheidungsfindung. Nehmen wir zur Vereinfachung der Erläuterung also (wie oben bereits erwähnt) an, ich möchte an einem Marathon teilnehmen. Ich fange also an Abzuwägen – ja, mit was fange ich eigentlich an? Wie entsteht eigentlich eine Entscheidung?

Das letztendliche Fällen einer Entscheidung erfordert einen ziemlich komplexen Prozess, den Entscheidungsprozess. Dieser besteht idealerweise aus den fünf folgenden Schritten³.

Zuallererst muss das eigene Ziel festgelegt werden: Was will ich?

So simpel ausgedrückt, hört sich das erst einmal nach einem einfachen Schritt an. Dabei ist es jedoch unter anderem wichtig, Bauch und Kopf mitentscheiden zu lassen, das heißt, sowohl dem Bauchgefühl zu folgen als auch rational zu denken. Natürlich gibt es Menschen, die sich lieber gänzlich auf Fakten verlassen und ihrem Gefühl nicht trauen. Andersherum gibt es auch andere, die immer an ihnen vorliegenden Informationen zweifeln und dem eigenen Gefühl selbst zu 100% vertrauen. Beides bringt Vor- und Nachteile mit sich, wie ich später noch thematisieren werde (Stichworte: Manipulation, Wirklichkeit). In der Praxis könnte der erste Schritt zum Beispiel das Ziel sein, in einem Jahr einen Marathon zu laufen. Ein Wunsch, der einen ununterbrochenen Weg mit durchgängiger Motivation und viel Willen erfordert, ergo eine beachtliche, schwere Entscheidung.

Zweitens beginnt mit dem Festsetzen der eigenen Grenzen und der Suche nach Lösungswegen, eine Konsolidierung von eventuellen Kompromissen und Alternativen: Wie viel Bereitschaft kann ich aufbringen, um mein Ziel zu erreichen? Wo muss ich vielleicht Kompromisse eingehen und wie risikobereit bin ich? Hierbei spielen Entscheidungsregeln, die auf objektiven und subjektiven Wahrscheinlichkeiten basieren, eine große Rolle. Das Bernoulli-Prinzip⁴ soll zur Verdeutlichung dienen: Mithilfe der sogenannten Risiko-Nutzen-Funktion (die wir übrigens auch sehr oft unbewusst anwenden) werden alle mit den infrage kommenden Handlungsalternativen verbundenen Ergebnisse in Nutzwerte umgerechnet. Danach wird die Alternative gewählt, die den maximalen mathematischen Erwartungswert hat. Andersherum sucht

³ vgl.: <http://leistungstraeger-blog.de/2013/10/08/die-5-schritte-eines-erfolgreichen-entscheidungsprozesses/>

⁴ vgl.: Das große Weltlexikon in 21 Bänden von Brock Haus, Band 5, S.293

das Bayes-Kriterium⁵ nach der Lösung mit der minimalen Risikoerwartung. Auch eine sinnvolle Möglichkeit finde ich. Diese Prinzipien können ganz einfach auch auf das reale, alltägliche Leben übertragen werden und man muss kein Mathe-Genie sein, um sie zu verstehen.

Um es auf unser Beispiel zu beziehen, müsste man sich an diesem Punkt des Entscheidungsprozesses also klar darüber werden, wie intensiv und fordernd die Vorbereitung auf einen Marathonlauf ist. Man müsste sich über die eigene körperliche und psychische Verfassung bewusst werden und versuchen, den Trainingsplan in den Alltag zu integrieren.

Es folgt das Durchspielen diverser Worst-Case-Szenarien, das heißt gleichzeitig die Absicherung der Entscheidung und des Erfolgs danach. Unvorhergesehen könnte zum Beispiel eine Verletzung oder Erkrankung auf dem Weg zum Marathon und somit eine Unterbrechung des Trainingsplans sein. Unvermeidbar sind ungewisse Vorfälle solcher Art leider nicht, ihre negativen Auswirkungen durch Maßnahmen - wie eine gute Zeitplanung - jedoch stark einschränkbar.

Schritt vier ist nach der gründlichen Durchführung der ersten drei Schritte nun der einfachste: das Fällen der Entscheidung. Es müssen alle vorliegenden Möglichkeiten verglichen werden und dann die beste Entscheidung gefällt werden. Die Marathonmarke kann also vielleicht doch nur innerhalb von zwei Jahren mit drei Trainingseinheiten pro Woche erreicht werden.

Im letzten Schritt gilt es, Regeln für die Umsetzung festzulegen, um einen guten Verlauf und den auf die Entscheidung folgenden Erfolg zu sichern. Bei unserem Beispiel könnten folgende Regeln aufgestellt werden: bei einer Erkältung oder schwereren Erkrankung auf keinen Fall trainieren, den Alkoholkonsum reduzieren, geschwänzte Trainingseinheiten nachholen und für mehr Energie jede Nacht eine Stunde länger schlafen.

Nehmen wir an, es handelt sich um eine komplexe Entscheidung, dann kann dieses Muster tatsächlich ungemein helfen und wird meiner Meinung nach in dieser oder in

⁵ vgl.: Das große Weltlexikon in 21 Bänden von Brock Haus, Band 5, S.293

einer vereinfachten bzw. abgewandelten Form sicherlich öfters auch unbewusst, automatisch von uns angewandt.

Bei einer banalen Frage läuft dieser Prozess natürlich sehr viel schneller ab, z.B. beim Entscheiden über ein Outfit spielen die beschriebenen Schritte eine Rolle. Geht es nach der Schule noch ins Schwimmbad oder doch in ein Restaurant? Ist die lange Hose für 18 Grad und blauer Himmel zu warm? Regnet es vielleicht später noch? Naja, keine allzu wichtigen oder weltverändernden Entscheidungen, aber doch Fragen, denen wir im Alltag begegnen.

Kommen wir nun aber zum Ernst des Lebens: Dieser wunderschöne, ideale Entscheidungsprozess kann durchaus und sogar mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit beeinflusst werden - Stickwort Manipulation.

In rasendem Tempo entwickeln sich heutzutage die sozialen Medien und wir merken es mehr oder weniger so nebenbei. Auf Facebook, YouTube, Twitter, Instagram und Co. werden wir täglich von unseren Mitmenschen (Freunden, Bloggern etc.) beeinflusst und manipuliert. Tausende Fotos, Schlagzeilen, Videos, Artikel und andere Beiträge stürmen täglich über den Bildschirm unseres Handys oder Computers auf uns ein.

Dabei gilt es zu erwähnen: Diese Informationen sind vom Veröffentlichten immer so gestaltet, dass sie ihm nützen und, dass sie beim Konsument so ankommen, wie er es möchte. Die Gesellschaft gibt uns vor, wie wir uns verhalten, ernähren, schminken, was wir kaufen, mögen, befürworten, schön finden, wohin wir reisen oder woran wir glauben sollen – um nur wenige Beispiele zu nennen. Dabei kann es sich sowohl um belanglose Kleinigkeiten als auch um wichtige Angelegenheiten handeln.

Ja klar, das kann helfen, eine Entscheidung zu treffen, aber kann diese dann auch noch als selbst getroffene Entscheidung bezeichnet werden? Meiner Ansicht nach ja. Ja, aber ich muss hinzufügen, dass dies sicher nicht der gesündeste, riskanteste Weg ist, eine Entscheidung zu fällen. Bis man das begreift, dauert es eine Weile, da bin ich mir sicher. Ich habe es schon gemerkt und bin schockiert, wie einfach die Meinung, der Geschmack oder die Überzeugungen anderer Menschen uns beeinflussen können. Wer liebt denn nicht Reis, Nudeln, Brot und Kartoffeln? Also viele Personen fallen mir auf Anhieb nicht ein... Aber wie viele Menschen (insbesondere Frauen) verbieten sich diese Lebensmittel, weil sie laut Medien der Figur schaden und weil ganz Hollywood dem Low-Carb-Trend folgt? Ohne dass ich das Thema vertiefen muss, wird deutlich, was ich meine: Wir stehen unter dem immensen Druck der Gesellschaft, die es uns kaum noch ermöglicht, unserer eigenen Einstellung zu folgen, auf unser Gefühl zu hören und Gut und Schlecht selber zu definieren.

Werbung begrenzt sich schon lang nicht mehr auf Zeitungen, Plakate oder Litfaßsäulen, sondern begegnet uns mittlerweile immer und überall. Sie verfolgt uns. Sie manipuliert uns und infolgedessen auch unsere Entscheidungen. Wir können ihr nicht ausweichen. (Es sei denn, wir schließen Augen und Ohren auf ewig.)

Im Fernsehen, im Radio, im Internet - überall werden wir mit Werbe-Clips, Bannern oder Fotos bombardiert. Mittlerweile gibt es keine Website, die nicht mit einem Rahmen aus Werbung verziert ist, kein Radioprogramm, in dem nicht jeder zweite Song von quatschenden, kreischenden und begeisterten Stimmen unterbrochen wird, die uns die neusten Produkte andrehen wollen und mit dem Samstagabend-Spielfilm, der sich vor lauter Unterbrechungen über drei Stunden erstreckt, möchte ich gar nicht erst anfangen. Abgesehen von sämtlichen finanziellen Gründen, die dahinter stecken, beeinflusst Werbung natürlich grundlegend einen großen Teil unsere Entscheidungen. Auch hier muss gesagt werden, dass Informationen, wie Reiseempfehlungen oder Produktrezensionen, durchaus sehr hilfreich sein können, wenn es darum geht, eine Wahl zu treffen. Meiner Meinung nach muss jedoch immer ein Gleichgewicht zwischen äußeren Einwirkungen und der eigenen Wahl gefunden werden, diese ist aufgrund sämtlicher Manipulationen durch die Medien und die Gesellschaft jedoch für fast jeden von uns sehr schwer zu ergründen.

Auch unsere individuellen Eigenheiten, unsere Interessen, unser Charakter und unsere Verhaltens- und Gedankenmuster beeinflussen uns in Situationen, in denen wir uns für etwas entscheiden müssen. Bestes Beispiel: Optimist versus Pessimist. Der positiv denkende Optimist sucht bei Problemen unaufhörlich nach einer Lösung, hat stets einen bejahenden Blick auf das Leben und bereut nicht jeden kleinsten Fehler. Der Pessimist hingegen verliert schnell die Ausdauer, wenn es um eine Lösungsfindung geht, lässt schneller den Kopf hängen, gibt schneller auf und hat einen kritischen Blick auf fast alles und jeden. Dies sind zwar zwei Extreme, aber doch hat jeder Mensch entweder mehr von der einen oder mehr von der anderen Seite, die ihn entsprechend bei einer Entscheidungsfindung beeinflusst.

Ich selber befinde mich seit einigen Monaten in einer schwierigen Lage. In einer Woche beginnt mein allerletztes Schuljahr und so langsam möchte ich mir darüber klar werden, was ich nach dem Abitur machen will. Studieren. Aber erst nach einem Jahr Pause, in dem ich reisen, Erfahrungen sammeln und Sprachen lernen möchte. Die Planung ist zwar noch nicht gänzlich ausgereift, die Entscheidung aber schon gefällt. Das steht für mich fest. Doch was kommt danach? Wo studieren? Wo wohnen? Wie das ganze

finanzieren? Ich möchte in Deutschland studieren, so weit bin ich. Meine Lieblingsstadt ist Berlin und gerne würde ich dorthin zurückkehren. Ich habe also angefangen dort nach Universitäten zu suchen, die Studiengänge anbieten, die mich interessieren. Kommunikationswissenschaften, Publizistik oder Medienmanagement, das soll es sein. Auch diese Entscheidung habe ich bereits getroffen. Doch hier entsteht ein Konflikt zwischen Verstand und Gefühl. Den perfekten, ansprechendsten Studiengang habe ich gefunden – einziges Problem: Die Universität hat ihren Standort in Frankfurt. Jetzt muss ich einen Kompromiss finden und alle Pros und Contras abwägen, um eine zufriedenstellende Entscheidung treffen zu können. Hierbei spielen nun viele Faktoren eine wichtige Rolle: die Finanzierung, die eigenen Wünsche und Pläne für die Zukunft, die beste Bildungsmöglichkeit, eventuell die Nähe zur Familie und eigene Präferenzen, die z.B. den Wohnort betreffen. So kommt letztendlich jeder zu einer individuellen Entscheidung.

Man sieht also, dass uns auch die eigenen Verhaltens- und Gedankenmuster behindern können, wenn es darum geht, eine mehr oder weniger wichtige Entscheidung, die unser Leben verändern kann, zu treffen.

Den letzten Teil des Aufsatzes möchte ich der Frage widmen, wie die Wirklichkeit unsere Entscheidungen beeinflusst. Dazu ziehe ich zunächst eine Definition des doch sehr tiefgründigen Begriffes heran, damit man erst einmal versteht, wovon man spricht. In der Philosophie ist „Wirklichkeit“ eine *unterschiedlich determinierte Assoziation des wahrhaft Seienden und Wirkenden*⁶. Klingt kompliziert, ist es vorerst aber nicht. Im Idealismus wird die Wirklichkeit als immaterielles geistiges Sein begriffen, der Materialismus definiert sie als materielle Dingwelt und der Empirismus geht davon aus, dass alles Wissen über die Wirklichkeit aus der Sinneserfahrung (Erfahrung, Empfindungen, Sinnesdaten) stammt.

Außerdem machen sozial- und medienwissenschaftliche Forschungen darauf aufmerksam, dass es entscheidende Unterschiede gibt, wenn es darum geht, welches Individuum was für „wirklich“ und selbstverständlich hält. Auch hierbei spielen Massenmedien eine ausschlaggebende Rolle. Mittlerweile wird der Begriff deshalb immer häufiger im Plural verwendet: Wirklichkeiten⁷.

Einfach erklärt ist das also die Definition von „Wirklichkeit“. Sehr beeindruckend und sehr interessant sich darüber Gedanken zu machen. Dabei erscheint es auch immer

⁶ vgl.: Das große Weltlexikon in 21 Bänden: Brock Haus, Band 21, S.227

⁷ vgl.: Das große Weltlexikon in 21 Bänden: Brock Haus, Band 21, S.227

einleuchtender, dass das unterschiedliche Verständnis des Begriffes einen bedeutenden Einfluss auf unsere Entscheidungen haben kann.

Zur Versinnbildlichung des Phänomens (so würde ich es jedenfalls bezeichnen) kommt das sogenannte Höhlengleichnis des Philosophen Platon zum Einsatz:

Eine Gruppe von Menschen ist in einer Höhle gefesselt, sie können ausschließlich an die Wand schauen, an der sie flackernde Schatten beobachten können, welche sie als die Wirklichkeit anerkennen. Einer von ihnen wird nun dazu gezwungen, die Höhle zu verlassen und die Lichtquelle sowie die schattenwerfenden Objekte zu sehen. Er verspürt zunächst Schmerzen, weil seine Augen nicht an das Licht gewöhnt sind und er lediglich die verschwommenen Umrisse der Gegenstände erfassen kann, die er nicht als wirklich anerkennt. Langsam stellt der Mensch jedoch fest, dass es sich bei den Schatten an der Höhlenwand nur um Abbilder wahrer Dinge gehandelt hat. Mit dieser Erkenntnis kehrt er in die Höhle zurück, um den anderen Menschen von seiner Erfahrung zu berichten. Diese verspotten ihn jedoch nur und erklären ihn für verrückt.⁸

Dieses Gleichnis ist nicht nur eines der bekanntesten der antiken Philosophie, es dient auch als perfektes Beispiel dafür, wie stark uns andere Ansichten und Handlungen beeinflussen und wie problematisch die Rolle der Gesellschaft wirklich ist. Wir sollten uns eben nicht beeinflussen lassen, sondern eigenständig Dinge in Frage stellen, uns eine eigene Meinung bilden und selbständig Entscheidungen treffen⁹.

Jeder von uns kann selbst entscheiden, was er für wirklich, selbstverständlich und möglich ansieht. Jeder von uns sollte für seine Überzeugungen, seine Entscheidungen und seine Ansichten nicht verspottet oder ausgelacht, sondern respektiert werden.

Nur so und nur mit einer Balance aus Vernunft und Bauchgefühl und vielleicht auch mit dem Einfluss anderer Ideen und Erfahrungen, aber ohne vollständige Manipulation durch Werbung oder der Gesellschaft, sondern mit einem gesunden Menschenverstand und stets dem Bezug zur eigenen Person kann eine für das jeweilige Individuum richtige Entscheidung getroffen werden.

Denn vor allem selbständig getroffene Entscheidungen können unser Leben und unsere Erfahrung durchaus bereichern – sowohl aufgrund positiver als auch aufgrund negativer Folgen einer Entscheidung. Und das ist für mich mit das Wichtigste im Leben: sich weiterentwickeln, Erfahrungen sammeln, selbständig sein, leben und leben lassen und damit glücklich und zufrieden zu sein.

⁸ vgl.: die Orientierungshinweise und Anregungen der PhilosophieArena

⁹ vgl.: <http://www.sphaerentor.com/matrix/index.php?file=browser.php&id=11>

So denke ich über das umfangreiche, komplexe Thema „Entscheidungen“ und ich hätte nicht gedacht, dass es darüber so viel zu sagen gibt.

Auf jeden Fall bereue ich es keineswegs, die Entscheidung getroffen zu haben, diesen Aufsatz zu verfassen und ich hoffe, dass ihr Leser es nicht bereut, euch dazu entschieden zu haben, ihn zu lesen.

Hannah Bott, Deutsche Schule Mailand