

Zurück zum Bauchgefühl

Wer kennt ihn nicht, den nervösen Blick nach links und rechts. Wie machen es die anderen? Wer ist besonders erfolgreich und warum? Sollte ich das auch so machen? Gehe ich wirklich den richtigen Weg? Fragen, die für viel Verunsicherung sorgen (können) und auf die es meist keine (richtige oder falsche) Antwort gibt. Wer weiß im Endeffekt wirklich, welcher der richtige Weg ist?

Die Frage, die im Jurastudium wohl eine der obersten, wenn nicht sogar die erste Stelle einnimmt, ist die nach der richtigen Klausur- und vor allem Examensvorbereitung.

Wie gestalte ich meinen Lerntag?

Wie viele Stunden sollte ich am Schreibtisch verbringen und wie viel Aufmerksamkeit muss ich welchem Thema widmen?

Sollte ich mehr abstraktes Wissen erlernen? Wie viele Fälle muss ich bearbeiten?

Zur Beantwortung dieser Fragen verliert man sich schnell in Ratgebern, sieht sich online nach vorgefertigten, sich manchmal sogar widersprechenden Lernplänen um oder fragt den einen oder die andere Mitstudierende nach hilfreichen Lerntipps. Und versteht mich nicht falsch. Nicht zuletzt will auch die *Hanover Law Review* mit verschiedenen Varia-Beiträgen den Blick für Lernmöglichkeiten öffnen und Euch an die Hand nehmen.¹ Inspiration ist wichtig. Der konstante, kommunikative Austausch mit anderen hilft, um für sich einen gangbaren Weg zu finden und nicht in eingefahrenen Denkstrukturen zu bleiben, deren Konservativität den Schritt nach vorn verhindert.

Dennoch kann der Blick auf andere den Blick auf sich selbst blockieren. Und dabei sollte man gerade eines nicht aus den Augen verlieren: Intuition – das eigene Bauchgefühl oder die innere Stimme, wenn man so will.

Intuition ist etwas nicht Messbares, ihre Definition daher schwierig.² Sie beschreibt den Zugang zu etwas, das wir bewusst nicht erklären können, aber von dem wir einfach „wissen“, dass es richtig ist.³ Sie kann zu wirklich guten Entscheidungen führen, dabei aber auch eine Heidenangst hervorrufen, wenn der Verstand sie nicht zu erklären vermag.

Um dieses Phänomen zu veranschaulichen, ein kurzes Beispiel aus meinem Leben: Ich bin Bewegungsliebhaberin. In der Examensvorbereitung den ganzen Tag am Schreibtisch, geschweige denn in der Bib verbringen zu müssen, schien mir daher einfach nicht als der richtige Weg. Meine „innere Stimme“, mein Bauchgefühl, sagte mir, Bewegung in den Lernalltag einzubauen, während der Verstand und der Vergleich mit anderen mich zu mehr Zeit vertieft in irgendwelchen Fallbüchern zwingen wollten. Meiner Intuition vertrauend fand ich den Kompromiss, beim Spazieren Karteikarten zu lernen – und hatte dabei merklich Erfolg. Ich konnte mir Definitionen und ähnliches viel besser merken und mich während der Zeit am Schreibtisch sogar besser konzentrieren.

Zeigt das nicht, dass womöglich niemand besser weiß, was richtig ist, als das eigene Bauchgefühl? Der Weg einer erfolgreichen Juristin⁴ kann sich von dem einer anderen unterscheiden wie Schwarz von Weiß. Wieso also den Blick immer auf andere und deren Wege richten, wenn diese für sich selbst nicht zielführend sind?

Jeder von uns hat eine innere Stimme, die leise genau den richtigen Weg flüstert. Diese Stimme zu ignorieren hilft meist nicht, an das gewünschte Ziel zu kommen. Im Gegenteil: Die Ignoranz für das eigene Gefühl kann dabei im Weg stehen wie eine meterhohe Mauer. Dagegen zu laufen oder darüber zu springen kostet mehr Energie als nötig. Und dabei fährt man in vielen Situationen mit der Intuition besser als mit dem Verstand.⁵ Dafür ein plastisches

¹ Siehe z.B. Cohrs/Nussbaum/Suchrow, „Corona-Lernzeugkasten“ – Kostenfreie Online-Materialien für das (Examens-)Studium aus dem Home-Office, HanLR 2020, 319-312; Dudda/Meinking, Tutorium II, HanLR 2018, 268-270; Meinking, Kann Sport die Examensvorbereitung bereichern? Oder: Examensvorbereitung und zwölf Stunden am Schreibtisch – tatsächlich unzertrennlich?, HanLR 2020, 235f.; Nussbaum, Lernexperimente, HanLR 2019, 98f. sowie ders., ExoRep: Examen ohne kommerziellen Repetitor, HanLR 2019, 331-334.

² Frenk, Intuition: Wenn die innere Stimme mitredet, <https://www.primal-state.de/intuition/> (Abruf v. 27.03.2021).

³ Ebd.; vgl. auch Schömb's, So kannst du deine Intuition stärken, <https://www.7mind.de/magazin/so-kannst-du-deine-intuition-staerken> (Abruf v. 27.02.2021).

⁴ Ich habe mich erstmals dazu entschieden, allein die weibliche Form zu verwenden. Jegliche Personenbezeichnungen beziehen sich jedoch auf Angehörige aller Geschlechter. Bei diesbezüglichen Rückmeldungen schreibt uns gern unter redaktion@hanoverlawreview.de.

⁵ Kast, Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft, 8. Aufl. 2020, S. 66.

Beispiel aus der Psychologie: Ein Professor stellt seine Studentinnen vor die Wahl, sich eins von mehreren Postern mit verschiedensten Motiven auszusuchen. Dabei teilt er sie in drei Gruppen ein. Eine Gruppe soll vor ihrer Entscheidung jeweils notieren, was sie am Poster mag und was nicht. Eine weitere Gruppe soll spontan entscheiden. Einer letzten schließlich zeigt er die Plakate zunächst, bevor er sie mit einer kniffligen Sprachaufgabe ablenkt und sie danach entscheiden lässt. Nach einigen Wochen erkundigt sich der Professor, wie zufrieden die Studierenden mit ihrer Auswahl sind.

Das Ergebnis?

Die „Spontanentscheiderinnen“ sind mit ihrer Auswahl glücklicher als die „Denkerinnen“, aber die glücklichsten sind diejenigen, die vor der Entscheidung eine Zeit lang abgelenkt sind.⁶ Erklären lässt sich dieses Ergebnis ganz leicht, nämlich mithilfe des Unbewussten. Während der Verstand zwar sehr präzise arbeitet, so kommt er dennoch nur mit einer geringen Informationsmenge zurecht.⁷ Die bewusste Ratio ist einfach begrenzter.⁸ Nötigt man die Studentinnen nun dazu, Vor- und Nachteile der Poster abzuwägen, so klammert sich der Verstand an einige wenige Details und trifft am Ende eine weniger gute Wahl.⁹ Hinzu kommt, dass der Verstand eng mit der Sprache verbunden ist; er konzentriert sich also vor allem auf diejenigen Argumente, die sich verbalisieren lassen.¹⁰ Manchmal kommt es jedoch gerade auf Aspekte an, die sich sprachlich nicht oder nur schwer ausdrücken lassen.¹¹ Das Unbewusste hingegen nimmt in jeder Sekunde Millionen von Informationen in sich auf, kann also mehr Aspekte gleichzeitig auf sich wirken lassen.¹² Lässt man dem Unbewussten dann noch Zeit, um „zu denken“ und die Aspekte gegeneinander abzuwägen, und lenkt die bewusste Ratio ab, so trifft man am Ende sogar eine noch bessere Entscheidung.¹³ Das klingt vielleicht verrückt. Jedoch schätzen auch Hirnforscher,

dass uns weniger als 0,1 Prozent der Aktivität unseres Gehirns aktuell bewusst wird.¹⁴ Wie sollte es da nicht so sein, dass das Unbewusste mit seiner offenbar höheren Leistungskapazität die besseren Entscheidungen treffen kann?

Dies hieße in letzter Konsequenz, dass man sich gerade auch bei komplexen oder schwierigen Entscheidungen auf das Unbewusste und weniger auf den Verstand verlassen sollte. Verschiedene Experimente belegen, dass das Unbewusste in manchen Fällen schneller „denkt“ und uns in eine Richtung lenkt, die der bewusste Verstand noch gar nicht wahrnehmen kann.¹⁵ Selbst Einstein habe gesagt: „Alles, was wirklich zählt, ist Intuition. Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener.“¹⁶ Und so habe er auch kritisiert, dass wir „eine Gesellschaft erschaffen [haben], die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“¹⁷

Um das Unbewusste zurate zu ziehen und die für sich richtige Entscheidung treffen zu lassen, sollte man ihm vorher mithilfe des Verstandes die ausschlaggebenden Informationen geben, ihn jedoch dann davon abhalten, selbst ein Urteil zu fällen – sondern nicht weiter bewusst über die Sache nachdenken und das Unbewusste seine Arbeit machen lassen, wortwörtlich eine Nacht drüber schlafen, wie man so schön sagt.¹⁸

Nun, das ist natürlich leichter gesagt als getan und mag im ersten Moment sogar beängstigend klingen. Wir leben in einer Gesellschaft, die lange – von Sokrates bis Kant – davon überzeugt war, dass Gefühle lediglich „Denkfehler“ seien und der Verstand das einzige sei, worauf man sich verlassen sollte.¹⁹ Wie soll man da, nach Generationen der „Gefühlsunterdrückung“, zurück zu seinem Gefühl und zum Unbewussten finden? Wie soll man vor allem Vertrauen darin entwickeln, dass gerade das Unbewusste

⁶ Vgl. Dijksterhuis/Van Olden, On the benefits of thinking unconsciously: Unconscious thought can increase post-choice satisfaction, *Journal of Experimental Social Psychology*; Wilson et al., Introspecting about reasons can reduce post-choice satisfaction, *Personality and Social Psychology Bulletin* 1993, 19, 331-339; Kast (Fn. 5), S. S. 72f. sowie S. 80f.

⁷ Kast (Fn. 5), S. 74f.

⁸ Ebd., S. 73.

⁹ Ebd., S. 76.

¹⁰ Ebd., S. 77.

¹¹ Ebd. An dieser Stelle sei auch auf folgendes Zitat in Kast (Fn. 5), S. 77 hingewiesen, welches sehr greifbar die an mancher Stelle fehlende Ausdrucksfähigkeit von Sprache darlegt: „Lässt sich ein Mensch in Sprache fassen?“

¹² Kast (Fn. 5), S. 80.

¹³ Ebd., S. 80ff.

¹⁴ Ebd., S. 75.

¹⁵ Bechara et al. (1997), Deciding advantageously before knowing the advantageous strategy. *Science*, 272, 1293-1295; Kast (Fn. 5), S. 67ff.

¹⁶ Zitiert in: Kast (Fn. 5), S. 26.

¹⁷ Zitiert in: ebd.

¹⁸ Kast (Fn. 5), S. 85.

¹⁹ Ebd., S. 28ff.

zu richtigeren und im Zweifel sogar intelligenteren Entscheidungen führt?

Genau wie einen Muskel kann man auch seine Intuition trainieren. Zunächst entwickelt man Vertrauen in sein Gefühl.²⁰ Jedoch kann es wahrlich schwer sein, einfach auf sein Bauchgefühl zu hören, während der Verstand innerhalb von ein paar Sekunden jegliche Gegenargumente findet, die gegen die Bauchentscheidung sprechen könnten – besonders, wenn man eher zu rationalen Entscheidungen neigt. Einfacher kann es zu Anfang sein, mit Entscheidungen zu beginnen, die weniger langfristig das eigene Leben beeinflussen wie etwa das Frühstück am Morgen. Man fühlt in sich hinein. Die Ermittlung der Gefühlslage erfolgt dabei ohne Bewertung, denn jedes Gefühl hat seine Berechtigung und ist in Ordnung.²¹ Man folgt seinem Bauchgefühl und in den meisten Fällen wird man merken, dass das Gefühl oft genau weiß, was richtig ist. Umfragen zeigen sogar, dass man glücklicher ist, wenn man sich an seinen unbewussten Bedürfnissen orientiert.²² Je öfter man diese Erfahrung macht, desto mehr Vertrauen entwickelt man in das eigene Bauchgefühl. Diese Art der Entscheidungsfindung sodann auf wirklich lebensprägende Entscheidungen anzuwenden, fällt mit der Zeit umso leichter. Zuletzt kann die innere Verbindung gerade dann gefunden werden, wenn man sich kleine Ruheoasen

im Alltag schafft.²³ Diese können für jede anders aussehen, vom kleinen Mittagsspaziergang durch den Wald bis hin zu einer zehnmütigen Meditation. In der Ruhe findet man oft zurück zum Gefühl und kann ihm leichter lauschen.

Und so kann man langfristig das Unbewusste auch dazu nutzen, wichtige Lebensentscheidungen wie diejenige für oder gegen einen besonderen Examenslernplan zu fällen. Der richtige Weg für sich selbst muss dabei nicht so aussehen wie der der anderen. Und einen anderen Weg zu gehen, sollte dabei niemals verurteilt werden. In letzter Instanz weiß jede für sich selbst am besten, was gut und richtig ist. Die Möglichkeit, das Unbewusste in die Entscheidungsfindung miteinzubeziehen, soll dabei alles andere als verunsichern. Wer sich schwer damit tut, darf weiter auf seinen bewussten Verstand vertrauen. Vielleicht können wir aber in Zukunft unser Gefühl, unser Unbewusstes mehr und vor allem besser nutzen. Wenn sich ein von vielen gegangener Weg nicht richtig anfühlt, dann sollten wir den Mut haben, unseren eigenen zu gehen. Zu uns zurückzufinden. Zurück zum Bauchgefühl.

Patricia Meinking
im Namen der Redaktion

²⁰ Frenk, <https://www.primal-state.de/intuition/> (Fn. 2).

²¹ Schömb, <https://www.7mind.de/magazin/so-kannst-du-deine-intuition-staerken> (Fn. 3).

²² Vgl. Kast (Fn. 5), S. 116f.; Kehr, Implicit/explicit motive discrepancies and volitional depletion among managers, *Personality und Social Psychology Bulletin*, 30 (2004), 315-327.

²³ Vgl. Frenk, <https://www.primal-state.de/intuition/> (Fn. 2); siehe auch Schömb, <https://www.7mind.de/magazin/so-kannst-du-deine-intuition-staerken> (Fn. 3).