STUTTGARTER ZEITUNG
Nr. 200 | Donnerstag, 29. August 2024



„Die perfekte Entscheidung gibt es nicht“

Interview Egal ob es um den Partner geht oder den Job – viele haben Probleme, Entscheidungen zu treffen. Expertin Johanna Dahm erklärt, woran das liegt und warum eine schnellere Entscheidung oft besser ist.

Johanna Dahm hat früh in ihrem Leben eine tiefgreifende Entscheidung getroffen – heute hilft sie anderen Menschen bei Entscheidungen und hat mehrere Bücher dazu geschrieben. Die Frankfurterin erklärt, was gute Entscheidungen mit Selbstbewusstsein zu tun haben und wie man sie findet – unabhängig davon, ob es um eine Trennung, die Pflege der Eltern oder einen neuen Job geht.

Frau Dahm, was war die schwierigste Entscheidung in Ihrem Leben?
Ich bin die einzige Tochter aus einem Ärztehaushalt, wir hatten eine niedergelassene Praxis mit Labor. Es war vorgesehen, dass ich das übernehme. Aber das Verhältnis in unserer Familie war nicht einfach, ich wollte nicht mit meinen Eltern zusammenarbeiten und den Betrieb übernehmen. Meinen Eltern das zu erklären war schon eine harte Entscheidung. Mein Vater hat den Kontakt zu mir abgebrochen, mich am Tag nach dem Abitur vor die Tür gesetzt und auch enterbt.

Bereuen Sie die Entscheidung?
Nein. Ich hatte im Studium drei Nebenjobs, das war hart. Aber es hat aus mir sicherlich eine Unternehmerin gemacht, die immer sehr aufs Geld geschaut hat. Rückwirkend betrachtet hat es also nicht geschadet. Entscheidungen haben eben immer Konsequenzen. Solche, die man voraussehen kann, und solche, die man nicht voraussehen kann – wie in dem Fall die Enterbung und den Kontaktabbruch.

Was lernen wir daraus?
Dass es nicht die perfekte Entscheidung gibt.

Wie trifft man gute Entscheidungen?
Zunächst muss ich mich fragen: Was will ich wirklich. Und dann sollte ich mein Ziel radikal, konkret und kompromisslos setzen. Als Zweites sollte ich darüber nachdenken: Was ist das Worst-Case-Szenario, wenn ich nichts entscheide? Wenn ich also einen Urlaub buche: Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich jetzt nicht buche. Wahrscheinlich werden die Unterkünfte teurer. Wenn ich meine Eltern pflegen sollte: Was passiert, wenn ich das nicht tue? Ich kann nicht ewig warten, das Leben ist irgendwann zu Ende.

Und drittens: Reduzieren Sie die Zeit! Studien zeigen uns, dass wir für alles 63 Prozent zu viel Entscheidungszeit brauchen. Das heißt: Wenn ich mir von Sonntag bis Sonntag für eine Entscheidung Zeit nehme, habe ich eigentlich am Dienstagabend die beste Lösung. Alles andere danach ist verschwendete Zeit – denn ich komme trotzdem nicht zur besten Lösung. Das heißt, ich habe meine Eltern trotzdem vielleicht in einer Pflege untergebracht, die nicht für sie passt. Oder ich habe den richtigen Platz nicht, weil ich es verdaddelt habe.

Entscheiden wir auch deswegen langsam, weil wir Angst vor Fehlern haben?
Es gibt zumindest eine Angst vor Konsequenzen von Entscheidungen. Ich glaube, wir müssen davon wegkommen, in Fehlern zu denken. Das beginnt im Schulalter. Man sagt: „Du hast neun von zehn Aufgaben richtig, aber hier hast du einen Fehler gemacht.“ Man bekommt keine Punkte für das, was wir richtig machen, sondern Punktabzug für das, was wir falsch machen. So werden wir auf Fehlervermeidung trainiert. Und das zieht sich in die Entscheidungsfindung hinein.

Inwiefern?
Wir haben Angst davor zu experimentieren, weil dabei eben Dinge schiefgehen. Und geht einmal etwas schief, machen wir es kein zweites Mal, wir wollen keine weiteren Fehler machen. Hinzu kommt: Will ich zum Beispiel auf Zucker verzichten oder einen Arbeitsablauf ändern, greift man in etwas ein, woran andere bewusst festhalten. Viele fühlen sich dadurch in ihrer Fehlerhaftigkeit angesprochen. Man weiß, dass man nicht optimal ist und sich vielleicht selbst für eine Veränderung entscheiden sollte. Das führt dazu, dass man für eine Entscheidung häufig keine Unterstützer findet – und alles weiter so gemacht wird, wie es immer gemacht wurde. Gucken wir aber auf die großen Erfindungen, etwa das Penicillin oder die Glühbirne, sind das Dinge, die 1000 Mal schiefgegangen sind, um dann beim 1001. Mal zu funktionieren. Deswegen müssen wir weggehen von der Fehlerorientierung hin zum Experiment.

Wie könnte das funktionieren?
Ich würde den Leuten ein Experimentier-Budget geben. 10 oder 20 Prozent der Zeit, um einfach Dinge auszuprobieren. Und Geld, um etwa Bücher, Spiele, Materialien zu bestellen. Und sie müssen sich dann nicht dafür rechtfertigen, sondern nur berichten: Was habe ich daraus gelernt?

Und wie experimentiert man bei privaten Entscheidungen?
Im Privatleben glauben wir auch, uns immer sofort entscheiden zu müssen. Das löst oft Stress aus: Welcher Kindergarten, welche Schule ist für die Kinder die richtige? Gehen wir in das eine oder das andere Restaurant? Warum nicht ein bisschen experimentieren und die Kinder eine Probewoche machen lassen? Warum nicht die Vorspeise im einen und die Hauptspeise im anderen Restaurant nehmen? Wir sind unseren Entscheidungen längst nicht so verpflichtet, wie wir glauben.

Wie wichtig ist Vertrauen für Entscheidungen?
Das ist die Schlüsselfrage. Ich glaube, es gab mal mehr Vertrauen in Leute, die aber auch mehr Selbstvertrauen mitgebracht haben. Wir sind gerade in einer Zeit, in der sehr viel Selbstanalyse betrieben wird: Was für ein Entscheider-Typ bin ich, was für ein Nährstoff-Typ bin ich? Wir schauen auf eine App, ob wir gut geschlafen haben. Wir schauen auf die Wetter-App, ob es regnet. Auch wenn das nicht auf alle zutrifft: Das zeugt davon, dass wir die Beobachtungskompetenz verloren haben – wir vertrauen unserem Urteil nicht mehr. Und jetzt kommt die künstliche Intelligenz hinzu, die Entscheidungen trifft, das macht es nicht besser.

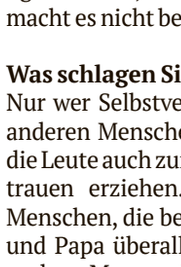
Was schlagen Sie vor?
Nur wer Selbstvertrauen hat, vertraut auch anderen Menschen. Das heißt: Wir müssen die Leute auch zum Selbstvertrauen und Vertrauen erziehen. Es beginnt damit, dass Menschen, die beim Aufwachsen von Mama und Papa überall hingefahren worden sind und am Morgen den Pullover rausgelegt bekommen haben, überhaupt kein Selbstvertrauen entwickeln können. Die Apps sind eine Weiterführung davon. Ich vertraue Menschen immer erst einmal, so lernen sie, Entscheidungen selbst zu treffen. Mein Misstrauen muss man sich verdienen, dafür muss man etwas in den Sand gesetzt haben.

Bauchentscheidungen scheinen gerade in Mode zu sein. Sind diese nicht ein Zeichen von gutem Selbstvertrauen?
Ich bin kein Freund der Bauchentscheidung. Die Intuition ist wie eine Box, in die unsere Erfahrungen reingehen. Es findet ein Abgleich mit alten Mustern statt. Treffe ich zum Beispiel jemanden, vergleiche ich: Habe ich schon mal einen ähnlichen Menschen getroffen? Wie waren meine Erfahrungen, kann ich ihm vertrauen? In einer volatilen Welt, in der ich laufend völlig neue Situationen habe, funktioniert das aber nicht. Wenn wir die Eltern pflegen müssen, haben wir kein Muster, auf das wir zurückgreifen können. Wir müssen uns daher beibringen, uns schnell auf neue Situationen einzulassen und die Intuition dabei außer Acht lassen.

Was ist denn das Gute am Entscheiden?
Wir lagern Entscheidungen gerne aus. Aber Entscheidungen treffen bedeutet Freiheit – und die müssen wir uns bewahren. Und wenn dabei etwas schiefgeht, gibt es immer ein nächstes Mal.

Das Gespräch führte Florian Gann.

AUTORIN UND BERATERIN



Johanna Dahm
Foto: privat

Karriere Johanna Dahm, 49, hat unter anderem für den Pharmakonzern Novartis gearbeitet und ist seit 2015 als Beraterin selbstständig. Sie wohnt in Frankfurt.

Buch Dahm hat mehrere Bücher zu Entscheidungen veröffentlicht. Ihr aktuelles Buch „7 Pfade zu guten Entscheidungen“ ist gerade erschienen. *fga*

Zwischen Liebe und Panikattacken

Marie und Patric zurück aus dem Urlaub – gerade da hat es früher oft gekracht. In der Paartherapie erzählen sie, wie es diesmal war.

Von Florian Gann

Marie und Patric spazieren zu dem Gebäude in einem Stuttgarter Hinterhof, in dem sie gleich ihre letzte Therapiestunde angehen werden. Sie kommen gerade aus dem Urlaub im spanischen Cadiz, erzählen von der Sonne, der Trockenheit, der Schönheit der Stadt. Sie scheinen einen guten Urlaub gehabt zu haben. Was nicht selbstverständlich ist, wie sich ein paar Minuten später herausstellt, als das Stuttgarter Paar der Therapeutin Franciska Wiegmann-Stoll gegenübersitzt.

Eine Woche im sonnigen Süden Europas bedeutet für Marie, 29, und Patric, 28, auch: Sie sind in einem Land, in dem sie die Sprache nicht sprechen. Sie sind in einer Situation, in der sie Kontrolle abgeben. Bei Patric beginnen dann gerne mal die Gedanken zu kreisen: „Was ist, wenn etwas passiert? Was, wenn wir jetzt ins Krankenhaus müssen?“, geht ihm durch den Kopf.

Patric hat eine diagnostizierte Angststörung. Er fürchtet vor allem Krankheiten und plötzlichen Tod, er führt das auf Herzrhythmusstörungen zurück, die er als Jugendlicher hatte. Was die Gesundheit angehe, „überlasse ich normalerweise nichts dem Zufall“, sagt Patric. In einer fremden Umgebung ist das nicht möglich, das schürt diese Ängste besonders. In früheren Urlauben hat es dabei gerne mal geknirscht zwischen den beiden.

Patric erinnert sich an die Hochzeitsreise mit Marie auf Mauritius. „Das ist der schönste Ort auf Erden“, sagt Patric. Aber er habe ständig daran gedacht, sich irgendwelche Infekte einzufangen oder von einem Straßenhund gebissen zu werden. „Da hat sich Marie damals extrem schwer getan damit.“ Mitunter sei die Lage eskaliert.

„Ich kannte dieses Gefühl nicht, an einen anderen Ort zu fahren und Ängste zu bekommen“, sagt Marie. Eine Panikattacke um den Jahreswechsel, in der Zeit nach ihrer Fehlgeburt, habe das geändert. „Marie hat diesmal ultra besonnen reagiert“, sagt Patric. Das Gefühl zu haben, sich mitteilen zu können, ohne dass sich die Stimmung hochschaukelt, habe ihm großes Vertrauen in die gemeinsame Zukunft gegeben.

Marie hört seinen Worten zu, man merkt, dass es sie bewegt. „Ich empfinde das genauso“, sagt sie. Therapeutin Franciska Wiegmann-Stoll sagt: „Ihr seid auf der nächsten Stufe angelangt.“



Patric und Marie Foto: Lichtgut/Julian Rettig

Zum Abschluss der dritten und letzten gemeinsamen Sitzung führt Wiegmann-Stoll das Paar in eine Trance. Marie und Patric hocken sich gegenüber, die Augen geschlossen. „Denkt an einen Moment, in dem ihr ganz zufrieden wart, in dem ihr lächeln konntet“, sagt Wiegmann-Stoll. Sie leitet die beiden mit ruhiger Stimme weg aus dem Alltag. Sie fährt das Tempo runter, damit Marie und Patric in sich reinspüren können. „Stellt euch dann das Bild des anderen vor, und denkt an die Liebe, die zwischen euch fließt“, so Wiegmann-Stoll mit sanfter Stimme. Nach einigen Minuten holt sie die beiden wieder zurück. Maria: „So was ist schön.“

„Ich wünsche euch, dass euch dieses Gefühl viel Kraft gibt für eure Aufgaben und eure Herausforderungen, die als angehende Eltern anstehen“, sagt Wiegmann-Stoll. Sie gibt Marie und Patric eine „Schatz, ich muss mit dir reden“-Gesprächsbox mit. Sie soll es erleichtern, sich in stressigen Momenten bestimmte Themen bewusst vorzunehmen. „Es ist ja nicht so, dass ihr die Dinge nicht wisst. Es ist die nette Erinnerung daran, das auch umzusetzen“, sagt Wiegmann-Stoll. Werden Sie das auch hinbekommen?