

«Intuition beruht auf Wissen»

Entscheidungen Soll man mit dem Kopf oder mit dem Bauch entscheiden? Der Psychologe und Autor Bas Kast weiss, wann wir uns auf das Rationale oder das Unbewusste verlassen müssen und wie gute Ideen entstehen.

INTERVIEW: SABINE LANGENAUER

Herr Kast, eigentlich wollten Sie Hirnforscher werden. Alles kam anders. Sie widmen Ihr Leben hauptsächlich dem Schreiben. Folgt Sie Ihrem Bauchgefühl?

Bas Kast: Ja, schon. Mich prägten immer zwei Interessen: das Schreiben und die Wissenschaft. Nur bin ich weder Romancier noch ein geduldiger Forscher. Ich schrieb einige Romane für die Schublade. Erst später begann ich, diese zwei Interessen zu kombinieren. Auf einmal stiessen meine Bücher auf grosses Interesse. Solche Kombinationen von Fähigkeiten sind eine grosse Chance für hohe Kreativität. Zwei grosse Namen zeigen dies: Steve Jobs schuf mit seinem Interesse an Technik und Kunst einmalig ästhetische Geräte. Mark Zuckerberg verknüpfte sein Wissen aus der Psychologie mit seinem Programmier-talent – das Resultat: Facebook. Es ist einfacher, zwei Fähigkeiten zusammenzulegen, als in einer brillant zu sein.

Sie studierten unter anderem Psychologie. Wussten Sie bereits von klein auf, dass Sie im Gesundheits- und Sozialbereich tätig sein möchten?

Ich wollte mal Bäcker werden, mal im Flughafen-Tower arbeiten. Zur Enttäuschung meines Vaters las ich auch nicht viel. Erst in der Pubertät änderte sich dies und ich entwickelte eine grosse Leidenschaft für Bücher. Seither haben Bücher für mich etwas Magisches, fast Heiliges. Die Pubertät ist wie eine Verwandlung: Nicht nur der Körper wächst in dieser Zeit, auch die Mentalität.

In einem Ihrer Bücher beschreiben Sie, wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Wie fallen die besten Entscheidungen?

Im Idealfall stehen Bauch und Kopf im Einklang. In der Praxis ist dies leider meist anders. Es gibt eine einfache Faustregel: Bei einfachen Entscheidungen setzt man den Verstand ein, bei komplexen hört man zumindest mit auf den Bauch. Oft treffen wir einfache Kaufentscheidungen falsch, weil wir zu wenig bewusst nachdenken. Der bewusste Verstand arbeitet sehr präzise. Am besten vergleicht man ihn mit einem klar umrissenen Scheinwerferlicht auf einer Bühne – rundum bleibt alles dunkel. Treffen Menschen einfache Kaufentscheidungen mit dem Verstand anstatt mit dem Bauchgefühl, fühlen sie sich mit dem Erwerb nachweisbar zufriedener. Bei komplexen Entscheidungen verhält es sich umgekehrt. Der Verstand ist zwar präzise, kapituliert aber, wenn er es mit vielen Informationen zu tun bekommt. Dann entfaltet sich das Unbewusste. Das verhält sich im Vergleich eher wie ein Flutlicht: Alles wird ein wenig beleuchtet, aber nicht präzise. Das Unbewusste überblickt das grosse Ganze.

Wie sieht es bei der Partnerwahl aus?

Das ist so eine komplexe Angelegenheit, die sollte man bloss nicht dem Verstand überlassen. Ich kenne einen Mann, der



Bas Kast: Erst wenn das Gehirn offline geht und wir loslassen, blüht die Fantasie auf.

Bild: Heike Steinweg

zwei Frauen liebte und sich nicht für eine entscheiden konnte. Da erstellte er eine Liste mit allen positiven und negativen Eigenschaften der beiden Frauen und zählte zusammen. Als er das Resultat sah, wusste er: Es ist falsch! Und so schmiss er die Liste weg, hörte auf sein Bauchgefühl und heiratete die Frau seines Herzens. Er traf die richtige Wahl.

Welchen Wert tragen Gefühlsentscheidungen in der heutigen Zeit?

Wir sind einer riesigen Informationsflut ausgesetzt. Oft zeigt sich dann die Intuition als Rettungsanker. Dies geschieht nicht zufälligerweise: Unsere Intuition ist extrem klug. Nicht in allen Bereichen fallen wir intuitive Entscheidungen. Das liegt vor allem an der Umwelt. Sie entspricht nicht mehr der gleichen, in der sich diese Intuitionen entwickelten. Ein schönes Beispiel

bildet die Ernährung: Was soll ich essen? Low- oder High-Carb? Muss ich auf Weizen, Milch oder Zucker verzichten? Ein ursprünglich total simples Thema wurde extrem kompliziert. Man greift zu Ratgebern, die unserem Selbstbewusstsein schmeicheln. Sie empfehlen, auf unseren Bauch und Körper zu hören. Für mich ist dies eine bedenkliche Entwicklung. Die Lebensmittelindustrie weiss genau, wie sie unsere instinktiven Essneigungen ausbeuten kann. Die Macht von Gefühlsentscheidungen wächst in dem Masse, wie die Menschen mit Informationen überflutet werden.

Wie vertreten wir unsere Bauchentscheidungen glaubhaft gegenüber Schul- und Arbeitskollegen?

Es braucht die Einsicht, dass unsere Intuition nicht reine Gefühlsduselei ist. Intuition beruht auf Wissen. Es handelt sich um unbewusstes Wissen, das sprachlich nicht geäussert werden kann. Dieses Wissen zeigt sich oft in Form von Gefühlen. Verfügt jemand über viel Erfahrung auf einem Gebiet, spürt diese Person, oft ohne begründen zu können, was richtig ist und was

nicht. Um noch einmal das Thema Ernährung anzusprechen: Unsere geschmacklichen Intuitionen sind im Grossen und Ganzen gar nicht schlecht. Verdorbenes Fleisch finden wir eklig. Und warum? Weil verdorbenes Fleisch extrem giftig sein kann. Wir wissen dies nicht zwingend, aber spüren und riechen es sofort.

Ihr neuestes Werk erklärt, wie wir auf gute Ideen kommen – wie?

Auch das hat mit Intuition zu tun: Die besten Ideen kommen aus dem Unterbewusstsein. Mit dem bewussten Verstand konzentrieren wir uns oft nur auf einen Aspekt. Die Gedanken verengen und verkrampten sich. Ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine ausgiebige Dusche vollbringen oft Wunder. Die Konzentration lockert sich, die Gedanken fangen an herumzuschweifen. Aha-Erlebnisse erfahren wir typischerweise nicht am Schreibtisch – ein sehr widersprüchliches Phänomen. Bei entspannten, fast langweiligen Tätigkeiten tauchen die besten Ideen auf. So entstand Harry Potter, als J. K. Rowling aus dem Fenster des verspäteten Zugs die Landschaft betrachtete. Studien und Hirnstrommessungen bestätigen: Erst wenn das Gehirn offline geht und wir loslassen, blüht die Fantasie auf.

Wie fördert man Kreativität im Unterricht?

Auf dem Lehrplan einer Lehrerin aus den USA stand das Thema Amerikanische Revolution. Wochen im Voraus begann sie, in der Klasse Unruhe zu stiften. Sie verteilte absurde Aufgaben und verstärkte ihr Vorgehen immer mehr. Irgendwann kam es zum Aufstand der Schüler. So erlebte die Klasse hautnah, wie eine revolutionäre Stimmung entsteht und wie man sich dabei fühlt. Erst dann folgte die Theorie. Ein solches Vorgehen lässt sich fast überall adaptieren. Am wichtigsten ist es, den Entdecker-Trieb der Kinder und Jugendlichen zu wecken und ihnen nicht immer alles vorzukauen. Werden Themen offenge-

lassen, beschäftigen sich Kinder und Jugendliche viel länger und intensiver damit.

Und wie sieht es mit der Kreativität im Arbeitsalltag aus?

Meist verbringen wir unseren Arbeitsalltag mit Kolleginnen und Kollegen. Die Kreativität erhält dadurch Spielregeln. Die Teamleistung hängt nicht vom IQ Einzelner ab. Viel wichtiger ist die soziale Feinfühligkeit der Mitglieder. Frauen sind beispielsweise kommunikativer, spüren die Emotionen der anderen besser und holen sie dadurch mehr ab. Frauen erhöhen nachweisbar die Gruppenleistung. In einer Männergruppe regiert meist nur ein Alphanier. Ein ganz wichtiger Faktor bildet auch das Gebäude: Je mehr der Austausch gefördert wird, desto besser. Angestellte, die sich einen Flur teilen, arbeiten nicht nur enger zusammen, sondern auch erfolgreicher. Liegt ein Stockwerk zwischen den Teammitgliedern, sinkt die Zusammenarbeit um die Hälfte.

Wie findet man den richtigen Beruf?

Zuerst sollte man sich selbst kennenlernen und eigene Interessen und Talente ehrlich abwägen. Stellt sich die Frage, was einem Spass macht und was man gut kann, fällt die Entscheidung im Zweifelsfalle auf das, was man gut kann. Bei guter Ausführung einer Tätigkeit entsteht regelmässig ein Flow. Man verliert sich in der Sache und nimmt sich selbst und die Umgebung nicht mehr wahr. Zudem erzielt man bei passender Tätigkeit schnell Fortschritte. Zum Schluss muss auch der Menschenschlag stimmen. Man spürt schnell, ob die Kollegen ähnlich ticken. Voraussetzung für die richtige Berufswahl ist, den Beruf praktisch kennenzulernen. Viele Jura-Studierende beispielsweise haben noch nie eine Anwaltskanzlei betreten. Deshalb mein Tipp: Absolviert so viele Praktika wie nur möglich!

Das Interview, geführt von YJOO Communications, St. Gallen, erschien erstmals in der Sonderbeilage «OBA St. Gallen».

COACHING LERNEN UND ANWENDEN

Teil 2: Werte im Kontext-Coaching

In der letzten Ausgabe habe ich beschrieben, dass das, was uns in Bewegung bringt und hält, nicht Ziele, sondern Werte sind. In Werten steckt Erfüllung und Motivation, Ziele sind lediglich Funktionen von angestrebten (also zukünftigen) Wertvermehrungen.

Aber was sind nun Werte? Sie beschreiben Zustände und sind mit starken Gefühlen verknüpft. Wir alle tragen bewusste und unbewusste Werte in uns, und ob wir sie kennen oder nicht, sie steuern unser gesamtes Verhalten. Ein Werte-Coaching kann mit der Frage beginnen: «Was in Ihrem Leben (oder Beruf oder Partnerschaft) macht Sie aussergewöhnlich glücklich?» Oder: «Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich ganz erfüllt gefühlt?» Ein Kunde könnte das beispielhaft beantworten mit: «Als ich an einem wunderschönen Tag unter einem Gipfelkreuz stand und ins Tal geblickt habe.» Der Coach fragt nun weiter: «Was hat sich in diesem Moment für Sie erfüllt?» Kunde: «Ich habe dabei meine Kraft (Wert) gespürt und mich ganz mit mir und der Natur verbunden erlebt (Wert: Verbundenheit).» Es wurden also die zwei Werte Kraft und Verbundenheit identifiziert. Eine andere Kundin könnte auf die Frage antworten: «Ganz erfüllt habe ich mich gefühlt, als ich mit meinem Partner und unseren Kindern gemeinsam gekocht habe.» Coach-Frage: «Was genau hat sich dabei bei Ihnen erfüllt?» Kundin: «Die liebevolle Atmosphäre, die da zu spüren war (Wert: Liebe).»

Über diese zwei Fragen lassen sich zu jedem Zusammenhang, sei dies beruflich oder persönlich, jene Werte finden, die für Kunden besonders erfüllend sind. Nun sind Sie eingeladen, für sich selbst einige solche Werte zu finden. Im nächsten Beitrag werde ich beschreiben, wie sich diese «Werterfahrungen» in Ihrem Leben vermehren lassen.

Rudolf E. Fitz,
Coach Akademie Schweiz GmbH

www.coachakademie.ch

Mehrheit für einen Vaterschaftsurlaub

BERN. Die Schweizer Bevölkerung wünscht einen zwei- bis vierwöchigen Urlaub für frischgebackene Väter. Dies zeigt eine repräsentative Umfrage im Auftrag der unabhängigen Dachorganisation der Arbeitnehmenden Travail.Suisse. Die Zahl der Befürworter ist mit einer schweizerweiten Zustimmung von über 80 Prozent hoch. Diese ist über alle Bevölkerungsschichten, Altersgruppen und über beide Geschlechter stabil hoch.

Zwei oder vier Wochen

Von den total 861 befragten Personen befürworten 77 Prozent der Männer und 85 Prozent der Frauen einen gesetzlichen Anspruch auf einen bezahlten Urlaub für Väter nach der Geburt eines Kindes. Dabei gibt es kaum einen Unterschied zwischen befragten Nicht-Eltern und Eltern. Jüngere unterstützen das Anliegen tendenziell etwas stärker. Zur idealen Dauer des Vaterschaftsurlaubs ist keine eindeutige Aussage möglich. Zwei und vier Wochen halten sich mit je etwa 40 Prozent Zustimmung die Waage. Der Rest erachtet eine kürzere Dauer als genügend. Für Travail.Suisse zeigt die Umfrage, dass die «Zeit überreif ist für den Vaterschaftsurlaub». (sda)

ZUR PERSON

Bas Kast, geboren 1973, studierte Psychologie und Biologie in Konstanz, Bochum und Boston. Eigentlich wollte er Hirnforscher werden, entschied sich dann aber für den Journalismus. Er schrieb für «Geo», «Nature» und den «Tagesspiegel» und verfasste fünf Bücher. Sein neuestes Werk heisst «Und plötzlich macht es KLICK! Das Handwerk der Kreativität oder wie die guten Ideen in den Kopf kommen». Er lebt als freier Journalist in Berlin und Utrecht.