



Lösungsskizze

Ernst

Ausgabe 019/ 10.5.2010

Liebe Leserinnen und Leser,

In der Übung zu diesem Monat ging es darum, die Aufmerksamkeit auf jene körperlichen Signale, die somatischen Marker zu lenken, die bereits den Ergebnissen unseres jeweiligen Handelns vorausgehen. Wenn Sie sich beispielsweise mit der Hand einer eingeschalteten Kochplatte nähern, meldet sich automatisch ein Warnsignal mit der Botschaft: Stopp! Vorsicht! Gefahr! Und dieses Warnsignal, zum Beispiel ein Kribbeln im Nacken, taucht bereits auf, bevor die Hand den Wärmebereich der Kochplatte erreicht hat. Diese körperliche Reaktion dient unserem Schutz und ermöglicht uns, alternative Handlungen zu wählen. Der somatische Marker ersetzt also nicht den Entscheidungsprozess, sondern reduziert lediglich die Wahlmöglichkeiten und erhöht die Genauigkeit. Negative Marker wirken wie eine Alarmglocke, während positive Marker einem Startsignal gleichkommen. Auch wenn es sich um körperliche Reaktionen handelt, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass diese auch im Bewusstsein ankommen. Erziehung und berufliche Sozialisation tragen wesentlich dazu bei, bestimmte unerwünschte Reaktionen zu unterdrücken. Der uralte Spruch „Ein Junge weint nicht!“ kann im Ergebnis dazu führen, dass „Mann“ nicht wahrnimmt, wenn einem zum Heulen zumute ist, ja, dass die Augen feucht werden, ohne dass dies tatsächlich selbst bemerkt wird.

Die folgenden Beispiele sind willkürlich herausgegriffene alltägliche Reaktionen, die es zunächst einmal wahrzunehmen gilt. Wir sind keineswegs gezwungen, jedem Alarmsignal nachzugeben. So wäre es töricht, beim Gedanken an einen Zahnarztbesuch dem somatischen Marker „Halt! Stopp! Gefahr!“ spontan nachzugeben. Das Denken erlaubt uns auch Entscheidungen zu treffen, die mit unangenehmen Konsequenzen verknüpft sind. Entscheidend ist jedoch, ob wir unsere körperlichen Signale registrieren und in einem nächsten Schritt achtsam damit umgehen.

Körperliche Reaktion	Redewendung	Eigentliche Bedeutung
Kribbeln im Nacken	Mir sträubt sich das Nackenfell	Drohende Gefahr
kalte Füße	Kalte Füße bekommen	Etwas ist mit einem unüberschaubaren Risiko behaftet.
Bauchschmerzen /Bauchgrimmen, Magenschmerzen	Das schlägt mir auf den Magen.	Die Abneigung gegen jemand oder etwas bewirkt Bauchschmerzen. Der Ärger über jemand lastet schwerverdaulich.
Schluckbeschwerden	Das schluck ich nicht.	Man ist mit etwas überhaupt nicht einverstanden.
rasender Puls	Das Herz schlägt mir bis zum Hals.	Vor lauter Aufregung nur an Flucht denken.
Erröten	Mir wird ganz heiß.	Etwas ist gefährlich, peinlich oder unangenehm und erzeugt höchste Anspannung.
zuckende Wimpern, zuckende Augenlider	Ohne mit der Wimper zu zucken	Fehlende Kaltblütigkeit
Bitterer Geschmack auf der Zunge	Etwas stößt einem bitter auf	Das Ergebnis einer Entscheidung bleibt unverdaut.

Diese Übung mag Sie anregen, auf Körpersignale zu achten, die sich in der Regel unscheinbar melden und doch ernst genommen werden möchten.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2010 – Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.