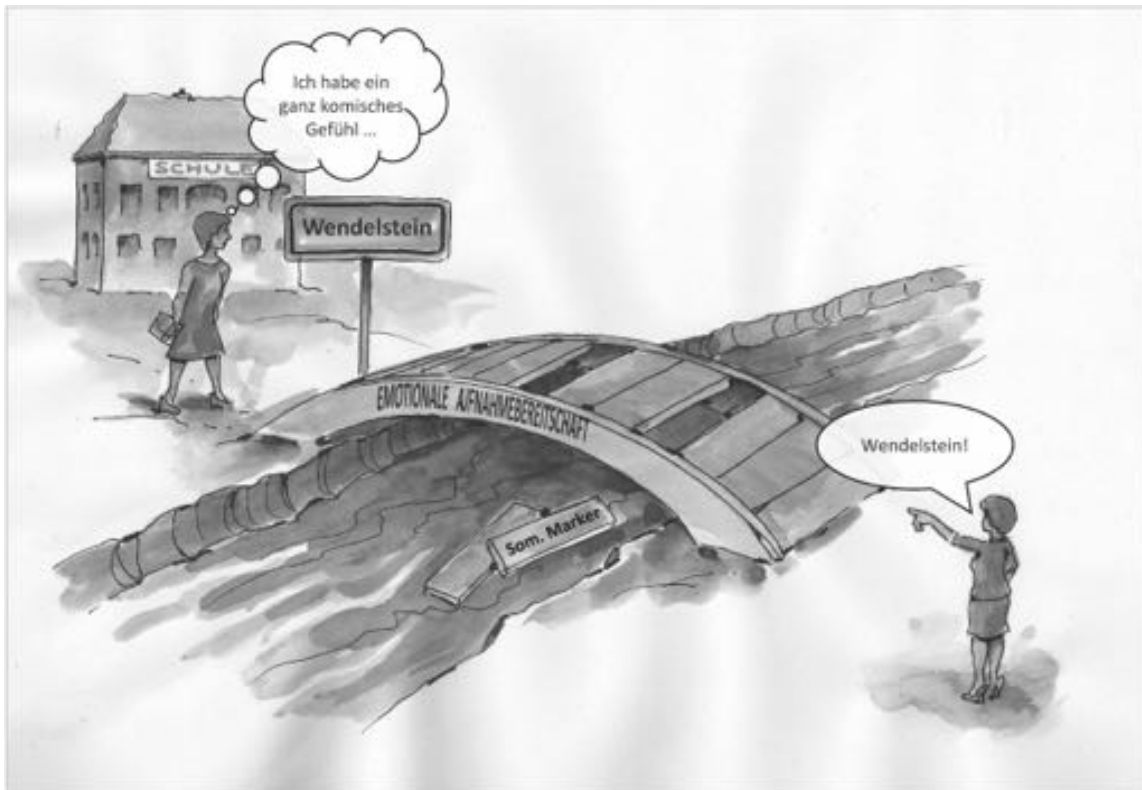


3.3.2 Somatische Marker

„Dass alle unsere Erkenntnis mit der Erfahrung anfangen,
daran ist gar kein Zweifel.“
(Immanuel Kant)



Das dumpfe Gefühl

Die Sonne schien vom blauen Himmel und das Wetter lud an diesem Freitagnachmittag regelrecht zu Aktivitäten im Freien ein. Sabine Sollmann kam gegen 15:00 Uhr nach Hause. Die 29-jährige angehende Gymnasiallehrerin wohnte in der mittelfränkischen Kreisstadt Roth in der Nähe des fränkischen Seenlandes. Sabine war genervt, denn wie fast jeden Tag stand sie schon eine knappe Stunde im Stau. Sabine hatte eine Stellung als Mutterschaftsvertretung am Adam-Kraft-Gymnasium in Nürnberg. Nun war die Frankenmetropole zwar nur an die 20 Kilometer von Roth entfernt und über die Autobahn auch gut zu erreichen, aber das Gymnasium lag mitten in der Stadt. Und da Nürnberg nicht zu den ländlichen Kleinstädten zählt, musste die junge Lehrerin morgens auf dem Hin- und nachmittags oder abends auf dem Heimweg die viel befahrenen Ausfallstraßen benutzen. Und sie kam fast immer in den Berufsverkehr. Jeder, der Opfer der Rushhour einer Großstadt wird, kann ein Lied davon singen, wie sich zähes Stop-and-go im Auto

anfühlt. Das schöne Wetter und die Vorfreude auf einen Ausflug ins Grüne mit dem Rad oder ein ausgedehnter Spaziergang um den nahegelegenen Rothsee machten den Ärger allerdings ein klein wenig wett.

Eigentlich konnte Sabine Sollmann froh sein, dass sie mit ihrer speziellen Fächerkombination zurzeit eine Anstellung an einem Gymnasium hatte. Zwar nur befristet, aber immerhin ein Gymnasium. Nach dem Studium und der Referendarzeit hatte die junge Frau sehnsüchtig auf eine feste und dauerhafte Stelle gewartet. Sabine Sollmann war noch ledig und damit örtlich nicht gebunden. Für sie stellte es auch kein Problem dar, sich geografisch zu verändern. Diese Bereitschaft musste sie mitbringen, denn ledige Lehrer werden überall eingesetzt, ohne Rücksicht auf den derzeitigen Wohnort oder die Heimat. Das alles würde Sabine gerne in Kauf nehmen, wenn sie nur endlich eine unbefristete Stelle bekommen würde, in der sie ihren Traumberuf ausüben könnte.

Sabine wohnte am Stadtrand von Roth in einer neu erbauten Wohnanlage in einer gemütlichen und modernen Zweizimmerwohnung unten im Parterre, zu der auch ein direkter Zugang zum Garten gehörte. Ihr Kater Felix begrüßte sie wie jeden Tag mit einem lauten Schnurren und schmuste um ihre Beine herum.

„Na, mein Großer, draußen ist schönes Wetter“, sagte Sabine zu ihrem Stubentiger. „Komm, ich lass dich gleich mal raus in den Garten!“

Die junge Frau legte ihre Tasche auf den Sessel im Wohnzimmer und die Post, die sie gerade unten aus dem Briefkasten mitgenommen hatte, auf den Glastisch. Kater Felix hatte wohl auch mitbekommen, dass draußen herrliches Wetter war, und konnte es kaum erwarten, bis sein Frauchen ihm die Terrassentür öffnete. Sabine schaute ihm noch nach, als er auf Tour ging, und freute sich für ihn. Dann ging sie zum Tisch und schaute die Post durch. Ein Brief sorgte dafür, dass ihr Blutdruck leicht anstieg. Das war einer in grauem Umweltpapier. Von der Schulbehörde. Sabines Puls ging schneller, als sie den Brief hastig öffnete. „Nein“, dachte sie sich und musste sich erst einmal setzen. Sabine las den kurzen Brief gleich zweimal und konnte es immer noch nicht recht glauben.

Noch am selben Abend traf sich Sabine mit ihren drei besten Freundinnen beim Italiener zu Pizza und Rotwein. Natürlich sollten sie diese grandiose Neuigkeit als Erste erfahren.

„Echt jetzt!“, staunte Sabines Freundin Miriam, eine hübsche Blondine mit schlanker Figur. „Das klingt ja wie ein Sechser im Lotto, ein echter Volltreffer!“

„In Wendelstein!“, meinte Petra, eine dunkelhaarige, ein klein wenig mollige junge Frau, die ebenfalls als Lehrerin arbeitete.

„Die haben doch letztes Jahr das neue Gymnasium gebaut!“, kommentierte Sandra in ihrem unnachahmlichen sächsischen Akzent diese News. „Stimmt doch, oder?“

„Ja!“, bestätigte Sabine. „Wendelstein ist ein ganz neues und modernes Gymnasium, das im September erstmals die Arbeit aufnimmt. Sie nehmen mich als feste Lehrerin und ich bekomme auch gleich von Beginn an eine eigene Klasse zur Leitung. Du hast recht, Miri, das ist wirklich wie ein Sechser im Lotto. Und nach Wendelstein sind es gerade mal knappe 20 Kilometer. Das heißt, ich muss nicht umziehen und kann meine Wohnung hier behalten.“

„Komm, darauf trinken wir!“, schlug Miriam vor. „Ich geb eine Runde aus!“

Sabine Sollmann freute sich an diesem Abend wie eine Schneekönigin. Es wurde eine lange Nacht, mit vielen Runden Rotwein. Sie hatte schließlich Grund zum Feiern.

Zwei Wochen später fuhr Sabine zu ihrem Antrittsbesuch nach Wendelstein und war natürlich aufgeregt. Das steigerte sich vehement, als sie an dem Ortsschild vorbeifuhr, durch die mittelgroße Marktgemeinde zum neuen Gymnasium. Ihr Herz raste noch, als sie vor der Tür des Schulleiters stand. Doch das sollte sich schnell legen. Sowohl der Schulleiter als auch das Lehrerkollegium waren überaus nett und zuvorkommend. Eigentlich alles im grünen Bereich, doch irgendetwas tief in ihr drinnen, ein ganz komisches Gefühl, das ihr aufs Gemüt drückte, blieb übrig. Jedes Mal, wenn sie wieder nach Wendelstein kam und durch den Ort fuhr, fühlte sich Sabine auf eine nicht definierbare Weise unwohl. Warum genau, konnte sich die Gymnasiallehrerin nicht erklären, und so versuchte sie, es einfach zu verdrängen. Vergeblich!

Sabines Freundinnen, von denen ja auch zwei als Lehrerin arbeiteten, konnten es kaum erwarten, die News über die neue Stelle zu erfahren. Dementsprechend groß war auch das Interesse, als sich die jungen Damen an einem Abend trafen.

„... das hat mich dann schon ein bisschen verwundert“, erklärte Sabine. Ihre Freundin Petra wollte natürlich ein paar fachspezifische Dinge über das Gymnasium in Wendelstein, den Schulleiter und diverse Interna wissen. „Ein komischer Kauz ist der schon, der Schulleiter. Und als die Arroganz verliehen wurde, hat der sicher auch mehrmals ‚Hier‘ geschrien. Also irgendwie habe ich da ja gar kein gutes Gefühl mehr.“

„Beim letzten Mal warst du doch noch Feuer und Flamme und wir hatten den Eindruck, du hebst die ganze Welt aus den Angeln“, meinte Miriam. „Was ist denn so Schlimmes passiert?“

„Nichts!“, antwortete Sabine wahrheitsgemäß. Es war ja wirklich nichts passiert, und was sie über den Wendelsteiner Schulleiter gesagte hatte, stimmte auch nicht ganz. Sabine konnte sich keinen Reim darauf machen, warum plötzlich ihre innere Stimme zu ihr zu sagen schien: „Die ganze Sache mit der neuen Stelle in Wendelstein steht unter einem schlechten Stern.“ Ja, so fühlte sich das in Sabines Innenleben auch an. Aber warum? Alle Rahmenbedingungen passten wie die Faust aufs Auge.

Eine viel zitierte aber wohl nie bewiesene Weisheit besagt: Jede Frau braucht eine andere Frau, der sie vertraut und mit der sie über alles reden kann. Bei Sabine Sollmann war das Gisela Schmelzer. Ihre engste Freundin, die sie schon ein Leben lang kannte. Mit ihr war Sabine bereits in den Kindergarten und in die Schule gegangen. Eine innige Freundschaft verband die jungen Frauen, die stets füreinander da waren, wenn die eine oder andere einmal Redebedarf hatte. Wie an diesem sonnigen Nachmittag in einer Eisdiele am Rothsee.

„Ja aber das klingt doch eigentlich alles perfekt!“, meinte Gisela, nachdem Sabine ihr so ausführlich wie möglich alles über ihre neue Stelle erzählt hatte. „Wo, sagtest du, liegt das Gymnasium? In Wendelstein?“

„Ja, in Wendelstein!“, antwortete Sabine. „Das wurde am Ortsrand ganz neu gebaut und liegt direkt am Wald.“

„Wendelstein, hm ...“ Gisela dachte einen Moment nach. „Richtig, Wendelstein! Das ist doch ..., na klar, das ist der Ort, wo deine erste große Liebe wohnte, oder? Der Typ, der dich damals so gemein hintergangen hatte. Erinnerst du dich? Der war doch aus Wendelstein! Wie hieß der doch gleich? Jörg?“

„Ja“, dachte Sabine, „der hieß Jörg.“ Und in diesem Moment kam alles wieder hoch. In Jörg hatte sie sich damals unsterblich verliebt. Es war ein toller Mann, sah gut aus, war sportlich, hatte gute Manieren und so weiter. Damals war Jörg die Liebe ihres Lebens und die beiden hatten sich ihre gemeinsame Zukunft in den buntesten Farben ausgemalt. So hatte zumindest Sabine es gesehen. Aber nur sie hatte gemalt. Jörg ließ sie sitzen. Wegen einer anderen, einer Tochter aus gutem und vor allem reichen Hause. Sabine hatte er damals das Herz gebrochen. Und das meldete sich jetzt. Die schmerzenden Erinnerungen, die Sabine in die tiefsten Ecken ihrer Seele verdrängt hatte, kamen wieder zum Vorschein. Immer dann, wenn sie in die Ortschaft Wendelstein kam.

„Ja!“, antwortete Sabine dann auch mit eisiger Miene. „Er hieß Jörg!“

Die beschriebene Geschichte zeigt, dass Menschen mit Situationen, Worten, Orten usw. eine Erfahrung verknüpft haben können, die in Sabines Fall negativ bewertet ist. Kommt es zu einem späteren Zeitpunkt zu einem erneuten Kontakt mit dem entsprechenden Reiz (hier dem Ort), können auch die damit verbundenen Emotionen erneut erlebt werden. Ein sogenannter somatischer Marker wird ausgelöst. Die entstehenden Gefühle oder Körperempfindungen haben dann nicht unbedingt etwas mit der aktuellen Situation zu tun, können diese aber stark beeinflussen.

FAKTEN

Der Begriff des somatischen Markers geht auf den Neurowissenschaftler António Damásio zurück. Er stellte die Theorie auf, dass alle Erfahrungen, die ein Mensch im Laufe seines Lebens macht, in seinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert werden. Jede Erfahrung wird mit einer einfachen Bewertung „positiv, wieder machen“ oder „negativ, künftig vermeiden“ bewertet und gespeichert (73). Der Speicherprozess beginnt dabei schon im Mutterleib, laut Hirnforscher Gerhard Roth bereits in der 5. Embryonalwoche (74). Dieses so gefüllte Erfahrungsgedächtnis teilt sich über emotionale und physiologische Signale mit, die sogenannten somatischen Marker.

Die somatischen Marker eines Menschen sind die Signale seines Erfahrungsgedächtnisses.

Somatische Marker werden von Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen. Manche nehmen sie als Körperempfindung wahr („warmes Gefühl im Bauch“), manche als Emotion („ein Gefühl der Macht“). Andere

Menschen nehmen ein Geschehen im Kopf wahr („etwas öffnet sich, ein helles Leuchten“), wiederum andere nehmen sie überhaupt nicht wahr (75). Je nachdem, ob es sich dabei um Marker für Erfahrungen handelt, die das Wohlbefinden eines Menschen gefördert oder gestört haben, können sich z. B. folgende positive oder negative Signale zeigen:

	Positiv	Negativ
KÖRPER- EMPFIN- DUNGEN	Lächeln/angehobene Mundwinkel Warmes Gefühl im Bauch Magenhüpfen Gelassenheit Entspannte Körpermuskulatur	Kloß im Hals Weiche Knie/zittrige Beine Vermehrte Schweißproduktion Verkrampfte Schultern Flauer Magen/Übelkeit

GEFÜHLE	Freude Hoffnung Neugier Erleichterung Ruhe Macht	Wut Angst Aggression Verachtung Ekel Resignation
EREIGNISSE IM KOPF	Helles Leuchten Freiheitsgefühl Aha-Erlebnis	Dunkelheit Etwas verschließt sich Nebel

Sie können sich das Wirken somatischer Marker z. B. vergegenwärtigen, wenn Sie Ihr E-Mail-Programm öffnen und auf „Empfangen“ drücken. Wenn Sie sich nun die Liste mit den neu empfangenen Mails ansehen, ohne diese zu öffnen, wird sich, alleine anhand des Sendernamens und/oder Betreffs, Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis anhand von somatischen Markern bemerkbar machen. Jede E-Mail wird durch eine Emotion oder ein Körpergefühl in Sekundenbruchteilen „kommentiert“.

Die Fähigkeit, Körperempfindungen mit Wahrnehmungen zu verknüpfen, beginnt sich wie oben beschrieben schon im Mutterleib zu entwickeln und setzt sich während der gesamten Sozialisation eines Menschen fort. Die daraus resultierenden somatischen Marker beeinflussen das Denken eines Menschen, indem sie Vorentscheidungen treffen und ihn, ohne dass es in sein Bewusstsein dringt, in eine bestimmte Richtung drängen, vor Dingen warnen, mit denen er schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht hat, oder die Aufmerksamkeit auf etwas Wichtiges lenken. Dies wird von Menschen oftmals auch als „Intuition“ wahrgenommen und bezeichnet. Somatische Marker gelten (bei Mensch und Tier) als eine Art erfahrungsbasiertes Überlebenssystem, das es einem Organismus ermöglicht, sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen und Hypothesen über bestmögliche Verhaltensweisen aus gespeichertem Wissen abzuleiten. Befindet sich ein Mensch in einer neuen Situation, wird automatisch das emotionale Erfahrungsgedächtnis nach ähnlichen, bereits erlebten Situationen durchsucht und es werden ggf. innerhalb von 200 Millisekunden entsprechende somatische Marker ausgesendet (76). Dadurch hat ein Mensch gewissermaßen Zugriff auf seine gesamte Lebenserfahrung.

Hier gibt es auch einen Zusammenhang zu den im gleichnamigen Kapitel beschriebenen Grundüberzeugungen. Jede Prägung, die eine Grundüber-

zeugung entstehen lässt, kann sich auch in einem somatischen Marker widerspiegeln. Beispiel wäre eine 19-jährige Frau, die vom Haus ihrer Eltern in ihrem Heimatdorf für das Studium in eine Großstadt zieht. So wie sie von ihren Eltern geprägt wurde, ist die Großstadt für eine alleinlebende junge Frau gefährlich. Sie müsse Angst vor Vergewaltigern und Einbrechern haben, hieß es im Dorf. Die Grundüberzeugung „Die Großstadt ist gefährlich“ ist daher tief verankert. Gleichzeitig hat ihr Gehirn eine Verbindung zwischen „Großstadt“ und „vermeiden“ geknüpft – ein negativer somatischer Marker ist entstanden. Dieser kann sich z. B. durch verkrampfte Schultern oder zittrige Knie bei ihr bemerkbar machen, wenn sie sich in der Stadt bewegt.

Menschen, die z. B. bedingt durch einen Unfall Schäden im Stirnhirn (einer Gehirnstruktur, die u. a. als Sitz der individuellen Persönlichkeit und des Sozialverhaltens gilt) haben, verlieren die Fähigkeit, somatische Marker wahrzunehmen, meist vollständig (73). Doch auch bei vielen gesunden Menschen ist diese verkümmert. Die blitzschnelle somatische Reaktion auf eine Situation wird sehr schnell von kognitiven Prozessen überlagert. Dies geschieht vor allem dann, wenn somatische Marker konsequent beiseitegeschoben oder ignoriert werden – oftmals wird die Meinung vertreten, dass für Entscheidungen nur der kühle Intellekt eine Rolle spielen sollte.

Dabei können somatische Marker als Hilfsmittel benutzt werden, um kluge Entscheidungen zu treffen. Um einen somatischen Marker auszulösen, genügt es nämlich, sich eine Situation einfach nur vorzustellen. So hat jeder Mensch Zugang zu seiner gesamten Lebenserfahrung und kann sozusagen Probeläufe schwieriger Entscheidungen durchzuführen, indem er sie im Geiste vorwegnimmt.

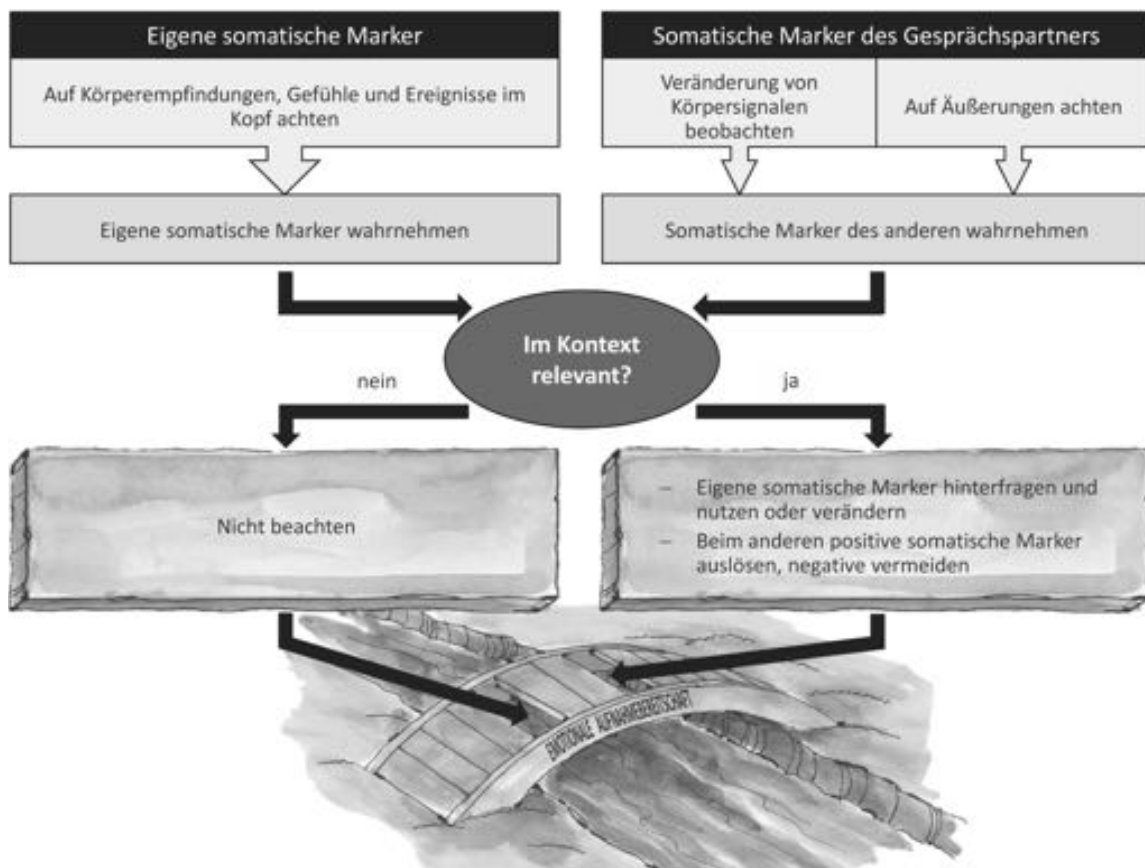
Dabei sollten Sie wissen, dass z. B. jede emotionalisierende Kommunikation im Rahmen von Werbung oder Markenführung zu einem somatischen Marker führt, der bei erneutem Kontakt mit dem beworbenen Produkt oder der Marke aktiviert wird und zukünftige Entscheidungen beeinflusst (77).

Somatische Marker melden sich allerdings nicht nur, wenn es Dinge zu entscheiden gibt, sondern treten grundsätzlich bei allem auf, was Menschen tun. Im Hinblick auf die Themen Berechtigung und Aufnahmebereitschaft kommt deshalb den somatischen Markern eine große Bedeutung zu. Manchmal braucht es nur ein Wort oder eine bestimmte Geste, um einen negativen somatischen Marker beim Gegenüber auszulösen und dadurch

die Aufnahmebereitschaft zu verlieren. Andererseits können gezielt auch positive somatische Marker ausgelöst werden und dadurch emotionale Aufnahmebereitschaft geschaffen werden.

ANWENDUNG

Die Vorgehensweise zum Umgang mit somatischen Markern während eines Gesprächs ist nachfolgend zusammengefasst:



Der erste wichtige Schritt ist, die eigenen somatischen Marker wahrzunehmen. Dies gelingt nicht jedem Menschen gleich gut. Manche sind verwirrt, weil sie nicht wissen, ob sie einen somatischen Marker „denken“ oder „fühlen“ müssen, gerade wenn eine Situation gemischte Gefühle auslöst. In diesem Fall ist darauf zu achten, welche „Bewertung“ schneller da war. Somatische Marker treten ja nach etwa 200 Millisekunden auf, der Verstand schaltet sich nach etwa 900 Millisekunden zu und „verunreinigt“ den somatischen Marker. Auch sind die Bewertungen durch einen somatischen Marker oftmals nicht ganz „politisch korrekt“ (Die Schwiegermutter kommt zu Besuch und die 200-Millisekunden-Reaktion ist: „Oh, nein!!!“, oft setzt erst

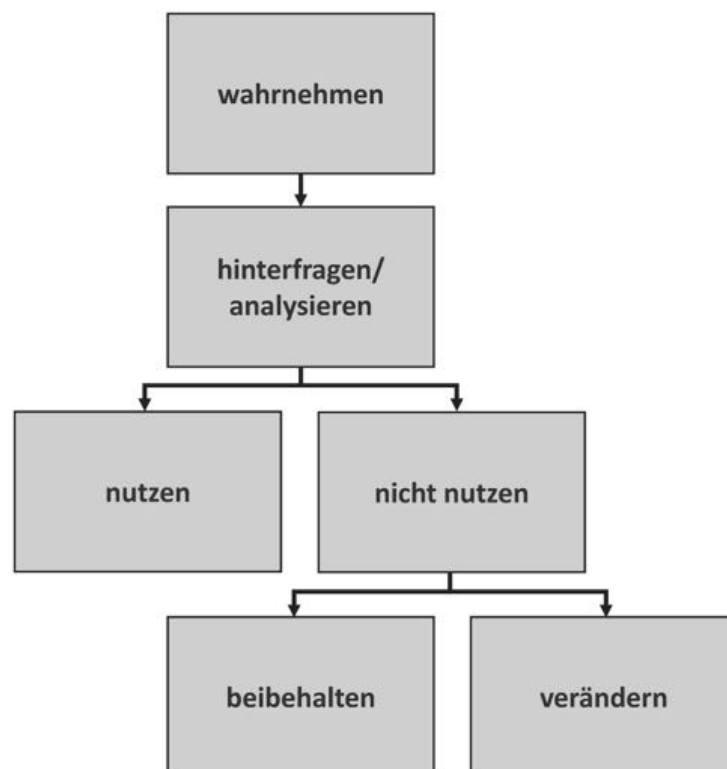
danach eine verstandesgetriebene, begütigende Reaktion ein) (78). Denken Sie in solchen Fällen daran, dass es bei somatischen Markern kein Richtig oder Falsch gibt. Es ist erst einmal nur wichtig, sie anhand von Körperempfindungen, Gefühlen oder Ereignissen im Kopf wahrzunehmen. Machen Sie sich anschließend bewusst, ob der jeweilige somatische Marker im Kontext relevant ist, und entscheiden Sie, ob Sie diesen weiter *beachten*, *nutzen* oder *verändern* wollen. Relevant bedeutet in diesem Zusammenhang, dass sich der somatische Marker auf Ihr Gespräch und in Konsequenz auf die emotionale Aufnahmebereitschaft Ihres Gesprächspartners auswirken kann. Die Relevanz ist in der Praxis nicht immer leicht einzuschätzen, wie nachfolgendes Beispiel verdeutlicht: Sie nehmen während eines Gesprächs einen negativen somatischen Marker wahr, weil Sie sich mit Ihrem Gesprächspartner in einem Raum befinden, in dem Sie vor ein paar Tagen von Ihrem Chef heftig kritisiert wurden. Ihnen wird vielleicht bewusst, dass dies nichts mit dem aktuellen Gespräch und Gesprächspartner zu tun hat. Trotzdem kann es aber eine unbewusste Auswirkung auf Ihr Selbstvertrauen und dementsprechend auf Ihre Fähigkeit, emotionale Aufnahmebereitschaft herzustellen, haben. Schenken Sie somatischen Markern also im Zweifelsfall Beachtung, auch wenn Sie sie vielleicht als irrelevant erachten.

Die somatischen Marker Ihres Gesprächspartners wahrzunehmen, erfordert eine hohe und gezielte Aufmerksamkeit auf ihn. Somatische Marker können sich ja wie beschrieben als Körperempfindungen, Emotionen oder Ereignisse im Kopf bemerkbar machen. Meist können Sie sie daher nur indirekt über eine Veränderung von Körpersignalen wahrnehmen. Die wahrzunehmenden Signale können dabei ähnlich sein wie bei der emotionalen Aufnahmebereitschaft generell (siehe Kapitel „Woran erkenne ich emotionale Aufnahmebereitschaft?“). Und genau das macht es auch so schwer, somatische Marker eindeutig zu identifizieren. Wenn jemand z. B. ein Lächeln, vermehrtes Schwitzen oder einen mimischen Ausdruck von Freude oder Angst zeigt, können Sie dies zwar wahrnehmen. Sie werden aber ohne nachzufragen nie wissen, ob die Reaktion aus einem somatischen Marker resultiert oder aus einem anderen Filter zur emotionalen Aufnahmebereitschaft (Werte, Grundüberzeugungen, ...). Manchmal äußert ein Mensch seine somatischen Marker aber auch: „Ich bekomme Gänsehaut“, „Ich habe einen richtigen Kloß im Hals“, „Bei mir geht innerlich gerade die Sonne auf“, ... In diesem Fall kann das Wahrnehmen leichter fallen. Sind Sie während eines Gesprächs der Meinung, dass gerade ein somatischer Marker bei Ihrem Gesprächspartner ausgelöst wurde (z. B. durch eine bestimmte Äußerung Ihrerseits), sollten Sie hinterfragen (für sich oder ggf. auch direkt beim Gesprächspartner), ob

dieser für den weiteren Verlauf des Gesprächs relevant ist. Ist er das nicht, brauchen Sie ihn nicht weiter zu beachten. Hat er hingegen eine Relevanz, sollen Sie ihn *nutzen* (positiver somatischer Marker) oder wenn möglich zukünftig *vermeiden* (negativer somatischer Marker). Seien Sie sich dabei immer bewusst, dass das emotionale Erfahrungsgedächtnis, das die somatischen Marker auslöst, blitzschnell, aber detailarm und fehlerhaft arbeitet. Dadurch kann es zu kognitiven Verzerrungen kommen (vgl. Kapitel „Kognitive Verzerrungen“) – bei Ihnen selbst und Ihrem Gesprächspartner.

1. Eigene somatische Marker hinterfragen, nutzen oder verändern

Somatische Marker können nicht nur genutzt werden, um kluge Entscheidungen zu treffen, wie bereits beschrieben. Sie können in jeder Lebenssituation dazu dienen, mit dem eigenen Unterbewusstsein zu kommunizieren und dadurch wichtige Impulse für das eigene Verhalten zu bekommen. Wenn Sie lernen, Ihre somatischen Marker richtig zu interpretieren, dann sind Sie künftig eindeutig im Vorteil. Sie können dann die Gründe, die für oder gegen eine weitere Handlung sprechen, mit Ihrem emotionalen Erfahrungsgedächtnis abgleichen und dementsprechend fundierter entscheiden, ob Sie Ihr Verhalten ändern wollen oder nicht. So können Sie auch gezielt an Ihrer Aufnahmebereitschaft für verschiedene Themen arbeiten.



Wenn Sie bei sich also z. B. während eines Gesprächs einen somatischen Marker wahrnehmen, sollten Sie diesen zunächst hinterfragen und analysieren, woher die Reaktion kommt. Danach können Sie entscheiden, ob Sie ihn nutzen oder lieber nicht nutzen wollen. Vielleicht kennen Sie das Auftreten eines negativen somatischen Markers, wenn es um den anstehenden Zahnarztbesuch geht. Auch wenn das emotionale Erfahrungsgedächtnis oft „strikt vermeiden“ empfiehlt, kann es hier sehr sinnvoll sein, auf den Verstand zu hören und den Marker zu ignorieren. Im Hinblick auf das Thema emotionale Aufnahmebereitschaft sollten Sie ebenfalls auf Ihre somatischen Marker achten und jeweils entscheiden, ob diese relevant sind. Dies beginnt bereits vor einem Gespräch, wenn Sie z. B. die Kleidung für den Termin auswählen, und endet nach einem Gespräch, wenn Sie vielleicht nochmals darüber reflektieren. Auch während eines Gesprächs sollten Sie darauf achten, wie Ihr eigenes emotionales Gedächtnis auf das Gespräch reagiert. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gesprächspartner positive Marker bei Ihnen auslöst, werden Sie automatisch schneller Vertrauen zu ihm aufbauen – und umgekehrt.

Wollen Sie einen somatischen Marker nicht (mehr) nutzen oder hemmt Sie dieser, können Sie diesen auch gezielt wieder verändern. Denn genauso wie Ihr Gehirn einmal eine Verbindung zwischen einer Situation und einer Körperwahrnehmung verknüpft hat, kann es diese Assoziation auch wieder verlernen (zumindest so, dass der somatische Marker nicht mehr Ihr Verhalten beeinflusst). Dies ist aufgrund der lebenslangen Fähigkeit des Gehirns, seine Struktur zu ändern (neuronale Plastizität) möglich (79). Um einen somatischen Marker zu verändern, müssen Sie eine Erfahrung, die in Ihrem Erfahrungsgedächtnis mit einer Bewertung („positiv“/„negativ“) verknüpft ist, wieder davon entkoppeln. In der Beispielgeschichte vom Anfang des Kapitels könnte Sabine z. B. die Verknüpfung des Ortes Wendelstein mit ihren verletzten Gefühlen aufheben, indem sie neue, positive Erfahrungen in dem Ort macht. Der Ort würde dadurch zunehmend positiv in ihrem Erfahrungsgedächtnis verankert werden. Es könnte für sie also sinnvoll sein, in diesem Fall nicht auf den somatischen Marker zu „hören“, sondern den Job anzunehmen.

2. Beim Gesprächspartner positive somatische Marker auslösen, negative vermeiden

Positive somatische Marker holen unbewusste Bedürfnisse ans Licht, steigern Motivation und Aufnahmebereitschaft und schaffen Vertrauen. Deshalb sollten Sie beim Gesprächspartner z. B. durch Ihr (Kommunikations-)

Verhalten versuchen, positive somatische Marker auslösen und negative zu vermeiden. Positive somatische Marker sind dabei vor allem am Beginn eines Gesprächs wichtig, um Vertrauen aufzubauen und dadurch eine Basis für die emotionale Aufnahmebereitschaft zu schaffen.

Meist können Sie ja kaum wissen, was im emotionalen Erfahrungsgedächtnis Ihres Gesprächspartners alles gespeichert ist. Sie können aber ein Gespräch vorbereiten und reflektieren oder recherchieren, was der andere bisher schon erlebt und vermutlich positiv oder negativ verknüpft hat. Wenn Sie z. B. einen Mann, dessen Frau vor kurzer Zeit verstorben ist, auf den bevorstehenden Valentinstag ansprechen und ihn fragen, ob er schon Blumen besorgt hat, werden Sie wahrscheinlich keinen positiven Marker auslösen. Seien Sie sich dabei bewusst, dass die Einschätzung, was einen positiven oder negativen somatischen Marker bei jemandem auslöst, natürlich manchmal auch reine Spekulation und Interpretation sein kann.

Neben Informationen zum bisherigen und aktuellen Leben Ihres Gesprächspartners hilft außerdem die Kenntnis seiner anderen Filter zur emotionalen Aufnahmebereitschaft, da damit oftmals somatische Marker assoziiert sind.

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele, wie Ihr (Kommunikations-) Verhalten in Verbindung mit den Filtern zur emotionalen Aufnahmebereitschaft Ihres Gesprächspartners bei ihm tendenziell positive oder negative somatische Marker auslösen kann. Hier wird an einigen Stellen auf noch folgende Kapitel vorgegriffen, um Ihnen einen vollständigen Überblick zu geben. Die genauen Informationen dazu folgen in den jeweiligen Kapiteln:

Filter	Positiver somatischer Marker	Negativer somatischer Marker
METAPROGRAMME	Sie geben jemandem mit unabhängigem Arbeitsstil einen eigenen Verantwortungsbereich.	Sie verwenden bei jemandem mit internaler Quelle die Aussage „Jeder macht das“.
WERTE	Sie schenken jemandem, dem „Vertrauen“ wichtig ist, Vertrauen und zeigen dies durch Ihr Verhalten.	Sie sprechen bei jemandem mit einem hohen Wert „Sicherheit“ von Risiken.

GRUNDÜBERZEUGUNGEN	Sie sprechen eine gemeinsame Grundüberzeugung aus und schaffen dadurch Verbundenheit.	Sie sagen oder tun etwas, das einer Grundüberzeugung des anderen gegenläufig ist.
STÄRKEN	Sie ermöglichen es dem anderen, seine Stärken einzusetzen.	Sie hindern den anderen daran, seine Stärken einsetzen zu können.
WIRKUNG	Sie fokussieren auf Ergebnisse, wenn der andere ergebnisorientiert agieren möchte.	Sie fokussieren auf die Beziehungsebene und kommen nicht schnell genug auf den Punkt, wenn der andere ergebnisorientiert agieren möchte.
KULTUR	Sie verwenden ein Symbol, das in der Kultur des anderen positiv belegt ist.	Sie verwenden beim anderen ein kulturell negativ belegtes Wort (z. B. „Führer“).
UMGANGSFORMEN	Sie begrüßen den anderen mit seinem Namen.	Sie schmatzen beim Essen, und dies entspricht nicht den gewünschten Umgangsformen des anderen.
ERSCHEINUNGSBILD	Sie tragen Kleidung, die für den anderen sehr ansprechend ist.	Sie tragen Kleidung, die der Situation nicht angemessen ist.
SINNESKANÄLE	Sie verwenden ansprechende Bilder, um dem anderen mit präferiertem visuellen Kanal etwas zu erklären.	Der andere hat einen präferierten kinästhetischen Kanal und Sie reden sehr schnell und ohne Pause.
RESSOURCENZUSTAND	Sie geben jemandem mit schlechtem Ressourcen-zustand fünf Minuten zum Durchatmen.	Sie setzen jemanden mit schlechtem Ressourcen-zustand zusätzlich unter Druck.
GENETISCHE VORAUSSETZUNGEN	Sie erwähnen eine genetische Voraussetzung positiv (z. B. gutes Aussehen).	Sie sprechen die vom anderen als negativ wahrgenommenen genetischen Voraussetzungen an (z. B. „Sie sind aber klein“).

Seien Sie sich also jeweils der unterschiedlichen Filter des anderen bewusst und gehen Sie dementsprechend individuell auf Ihren Gesprächspartner ein, um positive somatische Marker auszulösen und negative somatische Marker zu vermeiden.

Nachfolgend finden Sie noch ein paar allgemeine Ideen für das Auslösen positiver somatischer Marker, die oftmals funktionieren:

- Wenn Sie wissen, dass Ihr Gesprächspartner vor Kurzem Geburtstag hatte, geheiratet hat, befördert wurde o. Ä., gratulieren Sie ihm.
- Sprechen Sie Ihren Gesprächspartner mit Namen an, die meisten Menschen hören gerne ihren Namen.
- Nutzen Sie Referenzen, um positive Marker auszulösen.
- Rufen Sie Ihrem Gesprächspartner positive Erinnerungen wieder ins Gedächtnis.

Sollten Sie versehentlich doch einmal einen negativen somatischen Marker bei Ihrem Gegenüber ausgelöst haben, kann dies schlimmstenfalls zum Entzug seiner emotionalen Aufnahmebereitschaft führen. Um diese wiederzuerlangen, können Sie sich je nach Situation z. B. dafür entschuldigen, konkret empathisch nachfragen, was gerade im anderen passiert ist (vgl. Kapitel „Empathie“) oder Ihren Blickwinkel erklären, der zum Auslösen des negativen somatischen Markers geführt hat.

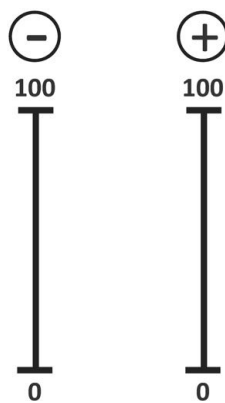
EXKURS: Somatische Marker zum Einschätzen der Aufnahmebereitschaft klassifizieren

Werden in einem Gespräch nur positive Marker ausgelöst, fällt Ihnen und Ihrem Gesprächspartner oftmals gar nicht auf, wie gut die Interaktion gerade verläuft. In Situationen oder Gesprächen, in denen es nicht so rundläuft, hingegen schon, und etwas, das negativer Affekt genannt wird, entsteht. Beispiele hierfür wären ein Chef, der vergisst zu grüßen, ein junger Kollege, der Sie duzt, obwohl Sie dies nicht wollen, oder ein Ehemann, der zum wiederholten Male den Müll nicht rausgebracht hat. Dies zeigt sich zunächst als negativer somatischer Marker und wird gegebenenfalls nach gründlicher Reflexion später auch ausgesprochen und als „Ärger“, „Enttäuschung“ etc. bezeichnet. Negative Affekte können dabei grundsätzlich zu drei Zeitpunkten entstehen (80):

- Beim Gedanken an ein anstehendes Gespräch/eine zukünftige Situation
- Während des Gesprächs/einer Situation
- Nach einem Gespräch/einer Situation

Mithilfe des sogenannten Lang-Schemas lassen sich die Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses klassifizieren (81). Das Schema, welches als Gefühlsbilanz bezeichnet wird, setzt Gefühle aus zwei Komponenten zusammen: Valenz und Intensität. Unter *Valenz* wird die Wertigkeit des Gefühls hinsichtlich der Kategorien „positiv“ und „negativ“ verstanden. Also: Fühlt sich ein wahrgenommener somatischer Marker positiv oder negativ an? Mit *Intensität* ist die Stärke des somatischen Markers gemeint. Also: Ist das wahrgenommene Gefühl stark oder schwach?

Somatische Marker können demnach wie folgt auf zwei Skalen angeordnet werden:

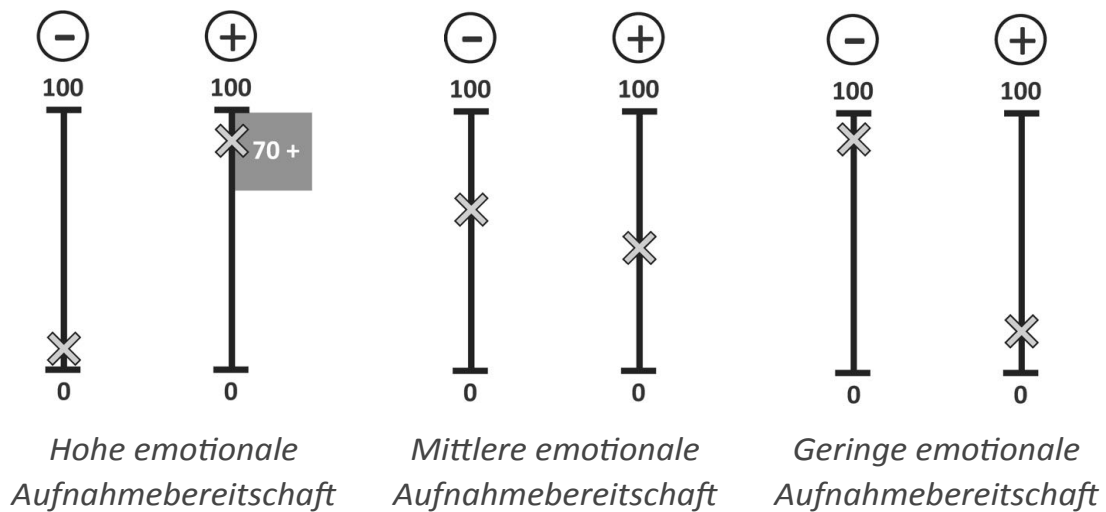


Diese Darstellung weicht stark von der weit verbreiteten Ansicht ab, dass negative Gefühle das Gegenteil von positiven Gefühlen sind und dass automatisch ein positiveres Gefühl entsteht, wenn ein Gefühl weniger negativ wird. Dies würde bedeuten, dass nur eine Skala notwendig ist.



Da positive und negative Gefühle im Gehirn aber von zwei verschiedenen Regelkreisen bearbeitet werden, ist es auch möglich, „gemischte Gefühle“ zu haben (82).

Sie können eine Gefühlsbilanz nutzen – oder auch Ihren Gesprächspartner bitten, dies zu tun –, um einschätzen zu können, ob etwas vom eigenen Unbewussten als positiv oder negativ bewertet wird. In anderen Worten, um auch einschätzen zu können, wie hoch die emotionale Aufnahmebereitschaft gegenüber einer Person oder einer Idee ist. Tragen Sie dafür die Stärke Ihres positiven Gefühls zu einer Sache (Idee, Projekt, ...) oder einer Person auf der „+“-Skala und die Stärke Ihres negativen Gefühls dazu auf der „-“-Skala der Gefühlsbilanz ein. Heraus kommen dann z. B. Bilder wie die folgenden:



Je geringer der negative Affekt und je höher der positive Affekt, umso höher ist die Aufnahmebereitschaft (z. B. einer Sache gegenüber). Eine hohe emotionale Aufnahmebereitschaft kann bei einem Wert von 70 oder mehr auf der Positivskala und einem Wert von nahe 0 auf der Negativskala angenommen werden. Bitte beachten Sie: Die beiden Skalen stehen jeweils für sich. Die Summe des positiven und negativen Affekts muss also nicht genau 100 ergeben. Außerdem handelt es sich nicht explizit um Prozentskalen. Es geht um eine emotionale Einschätzung, ein intellektuelles Bewerten kann die Einschätzung zunichtemachen.



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- Alle Erfahrungen eines Menschen werden in seinem emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert und negativ oder positiv bewertet.
- Dieses Erfahrungsgedächtnis teilt sich über emotionale und physiologische Signale, die somatischen Marker, mit.
- Somatische Marker werden von Menschen unterschiedlich über Körperempfindungen, Emotionen oder Geschehen im Kopf wahrgenommen.
- Durch somatische Marker hat ein Mensch gewissermaßen Zugriff auf seine gesamte Lebenserfahrung, sie können deshalb als Hilfsmittel für Entscheidungen genutzt werden.

- Im Gespräch tragen somatische Marker zur emotionalen Aufnahmebereitschaft bei (positive somatische Marker) oder reduzieren diese (negative somatische Marker).
- Achten Sie darauf, im Gespräch positive somatische Marker bei Ihrem Gesprächspartner zu nutzen und negative zu vermeiden.



BEISPIELE: ANWENDUNG IN DER DIGITALEN KOMMUNIKATION

- Durch das Erscheinungsbild ausgelöste somatische Marker fallen weg (außer bei Video-Konferenzen).
- Positive somatische Marker können bei einer rein textbasierten digitalen Kommunikation z. B. durch das Versenden von Bildern oder Musik aktiviert werden.
- Ist ein eigener somatischer Marker aktiviert worden, bleibt z. B. bei schriftlicher digitaler Kommunikation vor der Reaktion darauf Zeit, darüber nachzudenken, was ihn genau ausgelöst hat.

VERTIEFENDE LITERATUR

António R. Damásio: *Descartes' Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn*. Berlin, List Verlag, 2004

Maja Storch: *Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft*. München, Goldmann Verlag, 2008

Maja Storch, Wolfgang Tschacher: *Embodied Communication. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf*. Hans Huber Verlag, Bern, 2014