

„Wir sind nicht rational“

Warum wir welche Entscheidungen treffen, hängt von vielen Faktoren ab, auch vom Alter. Doch ein Höchstalter für Politiker muss es nicht geben, sagen die beiden Psychologinnen Isabelle Albert und Martine Hoffmann.

Welche Rolle spielen Entscheidungen in unserem Alltag?

Martine Hoffmann: Jeden Tag treffen wir Tausende von Entscheidungen, das geht morgens schon los, wenn der Wecker klingelt und man sich überlegt, ob man sich noch einmal umdreht oder doch aufsteht. Oder wenn ich vor dem Kleiderschrank stehe und mich für eine blaue oder schwarze Hose entscheide. Darüber müssen wir meist nicht lange nachdenken, weil das eher Blitzentscheidungen sind. Anders ist es bei komplexen Entscheidungsprozessen, wie etwa in politischen Kontexten. Da geht es ja um Entscheidungen, bei denen sehr viele Einflussfaktoren mit zu bedenken sind. Da wird das Gehirn stärker gefordert, vor allem der Teil, in dem das rationale Denken sitzt. Und wir bezeichnen uns ja als rational denkende Spezies.

Was muss man tun, um eine bewusste Entscheidung zu treffen?

M.H.: Zunächst muss man eine Wahrnehmung dafür haben, sich überhaupt in einer Entscheidungssituation zu befinden. Dann muss man mindestens zwei Alternativen haben, um eine Entscheidung treffen zu können. Man braucht Informationen, um sich ein Bild darüber zu machen, welche Alternative im Hinblick auf die Konsequenzen die beste ist. Insofern ist ein Entscheidungsprozess ein Produkt von Erwartung und Wert.

Warum ist es oft schwierig, sich zu entscheiden?

M.H.: Grundsätzlich erwartet man, dass eine Entscheidung positive Konsequenzen hat bzw. negative Konsequenzen wegfällt. Ist jetzt eine der beiden Optionen vorteilhaft, ist die Entscheidung einfach. Problematischer wird es, wenn beide Optionen gleich sind, dann kommt man in ein Dilemma. Wofür entscheidet man sich dann? Manchmal kommt man in eine Art Entscheidungsparalyse und weiß nicht, wofür man sich entscheiden soll. Mit jeder Entscheidung schließen

wir etwas anderes aus. Manchmal wollen wir uns (un-) bewusst auch gar nicht entscheiden, sondern alles beim Alten belassen. Die Komfort-Zone nicht verlassen.

Beeinflusst das Alter Entscheidungen?

Isabelle Albert: Im Alter verschiebt sich das, worauf man Wert legt. In jüngeren Jahren hat man oft andere Ziele. Das hat mit der unterschiedlichen Zukunftsperspektive zu tun, die im höheren Lebensalter als begrenzter wahrgenommen wird als in früheren Lebensphasen. Je älter man wird, desto wichtiger werden enge soziale Beziehungen. In jüngeren Jahren will man eher Neues kennenlernen, neue Erfahrungen sammeln und neue Leute kennenlernen.

Gilt das auch für Politiker?

I.A.: Wahrscheinlich. Wenn sie jünger sind, haben sie vielleicht mehr Karriere-Ambitionen, und je älter sie werden, möchten sie vielleicht eher das konservieren, das sie erreicht haben. Da verschieben sich die Ziele. Aber: Alter ist immer etwas Subjektives. Das chronologische Alter entspricht nicht unbedingt dem, wie man sich fühlt und auch nicht dem funktionalen Alter, also gemessen an dem, was man alles noch kann. Da gibt es sehr große Unterschiede. Es gibt Leute, die sind mit 80 Jahren noch völlig fit. Und es gibt welche, die im gleichen Alter Hilfe brauchen. Die Schere geht im Alter sehr weit auf. Nicht jeder altert gleich.

Gibt es objektive rationale Entscheidungen?

M.H.: Das Problem ist, dass unser Gehirn und unsere bewusste Informationsverarbeitung relativ begrenzt sind. Da kommen wir an einen Engpass. Wir können nicht alle relevanten Informationen aufnehmen, um eine im objektiven Sinne rationale Entscheidung zu treffen. Wir sind irgendwo limitiert. Unser Gehirn macht unbewusst Selektionen und lässt manche Informationen durch, während es andere ausblendet.



„Wir brauchen Verstand, aber wir brauchen auch Gefühl.“

Dr. Martine Hoffmann, Psychologin,
RBS – Center für Altersfragen

Zudem sind wir anfällig für Manipulationen. Wenn uns jemand etwas sehr schmackhaft macht und unsere unbewussten Bedürfnisse angesprochen werden, kann dies zu Verzerrungen führen. Wir blenden alle negativen Aspekte aus und treffen eventuell eine Entscheidung, die wir später bereuen.

Bei aller Rationalität: Wie wichtig ist das Bauchgefühl?

M.H.: Wir denken immer, wir sind rational, aber wir sind es nicht. Wir brauchen Verstand, aber wir brauchen auch Gefühl. Wenn wir beides nicht haben, können wir keine Entscheidung treffen. Jede Entscheidung, ob es uns gefällt oder nicht, geht immer

zuerst durch das Mittelhirn. Dort sitzen die Gefühle. Aber wenn die Gefühle überhandnehmen, kann das problematisch werden. Weil man unfähig wird, relevante Informationen abzurufen. Das kann auch bei Stress passieren.

Kann man lernen, Entscheidungen zu treffen?

M.H.: Es zeigt sich relativ früh bei Kindern schon, dass sich Menschen unterschiedlich schwertun mit dem Treffen von Entscheidungen. Es gibt Kinder, die eher impulsiv sind und denen es schwerer fällt, ihre direkte Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben. Da gibt es das bekannte Marshmallow-Experiment, bei dem den Kindern ein Marshmallow gegeben wird

und ihnen ein zweites in Aussicht gestellt wird, wenn sie mit dem Essen warten, es ist dasselbe Prinzip wie bei der Kinder-Überraschungsei-Werbung. Forscher haben herausgefunden, dass die Kinder, die schon in jungen Jahren die Fähigkeit hatten, sich zu bremsen und ihre Impulsivität zurückzunehmen, um anschließend das Doppelte zu erhalten, in ihrem Leben erfolgreicher und psychisch resilienter waren. Diese Fähigkeit bewährt sich also. Die gute Nachricht ist: Sie lässt sich trainieren, diese Fähigkeit ist nicht angeboren.

I.A.: Da spielen auch die Eltern eine wichtige Rolle. Wenn Kinder lernen, dass sie bestimmte Dinge nicht dürfen oder nicht haben dürfen, dann kommen sie später besser damit klar. Zudem sind Eltern ja Vorbilder. Kinder sehen, wie ihre Eltern sich verhalten und orientieren sich daran. Was in frühen Jahren gelernt wird, hat auch in späteren Jahren Einfluss.

Lernen jüngere Leute in unserer Überflussgesellschaft überhaupt noch, auf Dinge zu verzichten?

I.A.: Wenn man sich Leute anguckt, die heute im hohen Alter sind, die haben wahrscheinlich in ihrer Sozialisation gelernt, auf Dinge zu verzichten, weil es vielleicht nicht immer so viel gab. Die wenden dieses Gelernte dann auch in hohem Alter noch an. Wer im Überfluss aufgewachsen ist, hat möglicherweise nie gelernt, auf Dinge zu verzichten.

Wie ist das mit politischen Entscheidungen, die mit einem selbst vielleicht gar nicht so viel zu tun

haben, weil man über und für ganz viele andere entscheidet. Werden die auch vom Alter beeinflusst?

I.A.: Im Prinzip sollten die politischen Entscheidungsträger die gesamte Gesellschaft im Blick haben, wenn sie etwas entscheiden. Von daher sollte es keine Rolle spielen, wie alt der politische Entscheidungsträger ist. Aber man hat seine persönlichen Wertorientierungen, die einen bei jeder Entscheidung beeinflussen.

M.H.: Da spielen sicherlich auch gruppenpsychologische Prozesse eine Rolle. Man trifft auch als Politiker seine Entscheidungen nicht alleine, sondern in der Fraktion oder in der Gruppe. In der Regel ist diese Gruppe natürlich meinungshomogen. Das impliziert, dass die Informationen vielleicht sehr einseitig gesammelt werden und man den Blick dafür verliert, dass es Gründe gibt, sich anders zu entscheiden oder Alternativen, die vielleicht genauso gut wären. Oder eventuell sogar besser.

Sie sagten eingangs, dass ältere Menschen andere Ziele haben als jüngere. Verändert sich mit zunehmendem Alter auch das Denken?

M.H.: Wie schon gesagt, das kann man nicht pauschalisieren, Menschen altern unterschiedlich. Aber es stimmt: Die Konzentrationsfähigkeit und das Kurzzeitgedächtnis nehmen mit dem Alter ab. Es ist nicht mehr möglich, so viele Informationen wie vorher gleichzeitig aufzunehmen. Auch fällt es älteren Personen schwerer, neu gelernte Inhalte zuverlässig aus

„Menschen halten an dem fest, was gut funktioniert hat.“

Dr. Isabelle Albert, Psychologin, Uni Luxemburg



dem Gedächtnis abzurufen. Und es geht auch nicht mehr, sie in der gewohnten Schnelligkeit zu verarbeiten. Das sind Aspekte, die sicherlich eine Rolle bei komplexen Entscheidungen spielen. Das Gesamte im Blick zu haben wird schwieriger. Dann greift man vielleicht auf das zurück, was man kennt, auch wenn das vielleicht schon 20 Jahre her ist.

I.A.: Menschen halten an dem fest, was gut funktioniert hat. Man glaubt, dass es richtig ist und wehrt sich dagegen, diesen Glauben aufzugeben. Es ist schwierig, neue Informationen zu akzeptieren, die diese alten Glaubenssätze in Frage stellen oder destabilisieren. Das ist ein unbewusster Mechanismus, den man sich erst bewusst machen muss, wenn man rationale Entscheidungen treffen möchte.

Nun sitzen sehr viele ältere und alte Männer und auch ein paar Frauen in wichtigen Positionen. Als Direktoren, Führungskräfte, in politischen Ämtern, in Verwaltungsräten. Diese Menschen treffen viele Entscheidungen. Doch mit der digitalen Revolution hat sich ja sehr viel verändert. Wie können diese Menschen dem Wandel gerecht werden, wenn sie ihre alten Muster nicht aufgeben wollen?

M.H.: Da sprechen Sie tatsächlich ein großes Problem an. Das setzt nämlich voraus, dass man eine Bereitschaft dafür hat, das zu hinterfragen, was man selbst jahrelang gemacht hat. Man muss sich fragen, ob bestimmte Dinge, die vielleicht früher gut und richtig waren, es in der heutigen Zeit noch sind. Das geht aber ans Selbstwertgefühl. Für einige Menschen ist es sehr schwer, von dem abzulassen, was sie jahrelang aufgebaut haben. Da steckt ja auch ein Teil der eigenen Identität drin. Und auf einmal kommen andere, die sagen, das Konzept müsse geändert werden. Das einzusehen und zuzulassen, ist sehr schwierig. Es ist ein psychologischer Kraftakt, der aber eigentlich auch von wahrer Größe zeugt, wenn man den Schritt gemeinsam gehen kann.

I.A.: Es muss ja auch nicht immer so abrupt sein. Man kann auch vorher schon den Kontakt zu Jüngeren suchen. Wenn man offen für den Dialog zwischen den Generationen ist, führt das auch nicht zu so einem übergangslosen Wechsel. Die verringerte Verarbeitungskapazität im Alter wird dadurch ausgeglichen, dass man mehr Erfahrung hat. Für politische Entscheidungen wäre es deshalb gut, Menschen jeder Altersgruppe zu involvieren, damit alle Aspekte berücksichtigt werden können. Die Jungen bringen Dynamik und Offenheit für Neues rein, die Älteren ihre Erfahrungen. Wenn das zusammenkommt, wäre das wahrscheinlich die beste Basis für Innovationen. Man kann ja nicht alles neu erfinden. Man braucht Erfahrungen, aber auch neue Ideen. Außerdem würde das auch das Verständnis untereinander fördern, weil die Jüngeren nicht mehr sagen würden, dass die Alten schon viel zu alt sind und die Älteren den Jüngeren nicht vorhalten würden, sie wüssten nicht, wie das Leben läuft.

Älter werden bedeutet ja nicht nur, dass jemand älter wird, sondern auch, dass die individuelle Lebenszeit weniger wird. Hat das Einfluss auf das Befinden, die eigenen Hemmungen und eben auch auf die Entscheidungen, die man trifft?

I.A.: Das hat auf jeden Fall Einfluss, etliche Studien haben das ergeben. Damit befasst sich auch die sozio-emotionale Selektivitätstheorie. Wenn man das Gefühl hat, die Zeit ist begrenzt, verschieben sich die Prioritäten.

M.H.: Wenn sich das Zeitfenster schmälert, kommt es oft zu einer Besinnung auf das Wesentliche. Man fragt sich, was wirklich wichtig ist im Leben. Im Idealfall geht es nicht nur darum, was einem selbst wichtig ist, sondern auch, was wichtig dafür ist, dass die nachfolgenden Generationen auch gut weiterleben können. Der philosophische Hintergedanke dabei ist, dass etwas von einem selbst den Tod überdauert. Das ist ein symbolisches Überleben. Ich mache mich selbst unsterblich.

Wie macht sich ein Donald Trump unsterblich?

M.H.: Das ist ein Thema für sich. Fakt ist, dass der Wunsch, sich unsterblich zu machen, gerade im Kontext politischer Machtausübung weitreichende Gefahren bergen kann. Die wesentliche Voraussetzung, dass politische Entscheidungsträger einsetzbar sind, ist ihre psychische Gesundheit, unabhängig vom Alter.

I.A.: Grundsätzlich geht es hier auch um Charaktereigenschaften und Wertvorstellungen, die eigentlich mit dem Alter nichts zu tun haben. Entwicklung ist zwar ein lebenslanger Prozess, aber bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensmuster könnten sich auch schon früher in der Lebensspanne gezeigt haben. Um das sagen zu können, müsste man die Person aber kennen.

Sollte es ein Höchstalter für Politiker geben, weil diese vielleicht ab einem bestimmten Alter kognitiv nicht mehr in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen?

M.H.: Solange die Basisvoraussetzungen wie psychische Gesundheit und Abwesenheit von demenziellen Erkrankungen gegeben sind, die für politische Entscheidungen nötig sind, natürlich nicht.

I.A.: Eine andere Voraussetzung ist aber auch eine gewisse Belastbarkeit. Wenn man sich anschaut, wie das Leben von Politiker aussieht, wie viele Termine sie haben, wie viele Nächte sie möglicherweise durcharbeiten, dann muss man dazu schon physisch in der Lage sein. Aber grundsätzlich kann man kein Höchstalter angeben. Das funktionale Alter ist ausschlaggebend, nicht das chronologische. ▮

Interview: **Heike Bucher**

Fotos: **Tania Feller (Editpress), uni.lu**