

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

25. April 2017

Alles entscheiden zu wollen, ist eine schlechte Entscheidung: Es lähmt uns und macht uns unglücklich. Wann lohnt es sich trotzdem, den Autopiloten abzuschalten?

»Take back control!«^{*} – »Übernimm wieder die Kontrolle!« Der Slogan hat nicht nur die Brexit-Kampagne^{#1} im Jahr 2016 dominiert – und damit alle vereint, die sich gegen die etablierte Politik stellten. Der Slogan passt ins grundlegende Dogma der westlichen, aufgeklärten Gesellschaft: Um unser Wohl zu maximieren, benötigen wir maximale individuelle Freiheit. So sind wir in der Lage, unser Leben zu kontrollieren und die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen. Niemand anderes entscheidet für uns und wir sind frei von Manipulationen.

Und weiter: Je mehr Auswahl, desto besser. So können wir unsere Bedürfnisse passgenau befriedigen. Sei es bei der Auswahl zwischen 78 Kekssorten im Supermarkt-Regal, 23 neuen Smartphone-Modellen beim Online-Händler oder 14 Arzneimitteln gegen Halsschmerzen.^{*1}

Das Dogma ist jedoch irreführend. »Take back control« spielt nicht nur mit unserem Drang zur individuellen Entfaltung, sondern unterstellt

auch: Wir haben die Kontrolle – und damit ein Stück Freiheit – verloren. Wir hatten jedoch nie die vollständige Kontrolle über unsere eigenen Entscheidungen. Dafür ist unser Gehirn schlichtweg nicht ausgelegt.

Wie zu viel Auswahl uns unzufrieden macht

Beginnen wir mit der Annahme: Je mehr Auswahl, desto besser. Ist die Auswahl zu groß, zeigt unser Gehirn tatsächlich Lähmungserscheinungen – und zurück bleibt ein demotiviertes Individuum. Genau das zeigten die beiden Psychologen Sheena Iyengar und Mark Lepper im Jahr 2000 erstmals in einer Reihe von Experimenten. ^{#2} Ihre Testpersonen hatten eine süße Aufgabe: Sie durften Marmelade probieren. In einem Gourmetladen mit 6 verschiedenen Sorten kauften 30% der Teilnehmer nach dem Probieren ein Glas. Standen 24 Geschmäcker zur Auswahl, kauften nur 3% der Teilnehmer etwas. ^{*2}

In einem zweiten Experiment wählten Studenten entweder aus 6 oder 30 Gourmet-Schokoladen ihren persönlichen Favoriten. Diejenigen, die nur aus 6 Sorten wählen durften, zeigten sich im Anschluss zufriedener mit der eigenen Wahl und waren geneigter, Schokolade statt Geld als Vergütung für ihre Teilnahme an der Studie zu wählen.

Je größer die Auswahl, desto größer die Gefahr, die falsche Wahl zu treffen. Vielleicht gibt es doch noch ein Hotel mit besserem Preis-Leistungs-Verhältnis? Wer sagt mir, dass nicht doch der Käsekuchen mit Rosinen die leckerere Wahl gewesen wäre? ^{*3} Warum sollte ich mich jetzt für eine feste Beziehung entscheiden, wenn da draußen vielleicht doch der Traumpartner wartet?

Solche Gedanken sorgen dafür, dass die Entscheidung an sich schwerer fällt und wir die gemachten Entscheidungen weniger genießen können. ^{#3}

Mit einer größeren Auswahl steigen auch die Erwartungen. Der amerikanische Psychologie Barry Schwartz ^{*} beschreibt das so: Während es vor ein paar Jahrzehnten genau ein (schlecht-sitzendes) Jeans-Modell

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b

gab, muss man sich jetzt zwischen Slim Fit, Straight Leg, Skinny, Loose Fit, #4 ... entscheiden. Die Erwartung hat sich von »ich brauche eine neue (zunächst schlecht-sitzende) Jeans« zu »bei so viel Auswahl muss ich die best-sitzende Hose finden« geändert. Und selbst wenn man den Laden mit einer scheinbar maßgeschneiderten neuen Jeans verlässt, denkt man: »Vielleicht hätte ich noch besser wählen können.« So lange unsere Erwartungen mit den Auswahlmöglichkeiten steigen, haben wir zwar ein besseres Leben – aber nicht das Gefühl, dass es uns tatsächlich besser geht. *4

Kommt all das zusammen – also: viel Denkarbeit vor einer Entscheidung, Reue, verpasste Möglichkeiten und hohe Erwartungen – gilt es, einen Schuldigen zu finden. Bei einer geringen Auswahl fällt die Wahl leichter auf »die Welt«, schließlich hatten die nur 2 Jeans, kein Wunder, dass die schlecht sitzt. Hatten wir selbst die Auswahl zwischen 23 Hosen, liegt es stattdessen näher, die Schuld bei uns zu suchen.

Sicher ist es trivialer, zwischen Slim Fit und Loose Fit zu entscheiden, verglichen mit wichtigen Entscheidungen, die unsere Gesundheit, Karriere und unser Sozialleben betreffen. Einfach gesagt, ist unser Leben nichts anderes als eine Entscheidung nach der anderen.

Müssten wir ständig alles selbst entscheiden, wären wir schnell überfordert. Darum lagern wir viele Entscheidungen aus an Dritte – vom besten Freund und Arzt bis zum Vermögensberater – und automatisieren andere. Dabei helfen bestimmte Mechanismen im Gehirn, die zum Beispiel bei Gewohnheiten #5 auf eine Art Autopilot umschalten. *5

Das Dogma, wir hätten die Kontrolle über unsere eigenen Entscheidungen (also die, die wir nicht an Dritte abgeben), ist daher falsch. Denn mit dem Einschalten unseres Autopiloten geben wir die Kontrolle ab.

»Alles Manipulation!«

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b

Der Gedanke, dass wir nicht Herr oder Frau unserer Entscheidungen sind, mag frustrierend oder sogar beängstigend sein – ist aber unvermeidbarer Teil unseres Lebens. Egal wie sehr wir uns Kontrolle wünschen.

Beginnen wir ganz einfach: Wie ein Raum eingerichtet oder wie eine Website designt ist, beeinflusst unser Verhalten. *Zum Beispiel, ob wir uns setzen oder nicht, wo wir klicken und wo nicht. Wenn wir im Restaurant die Karte aufschlagen, beeinflusst die Anordnung der Gerichte, welches wir auswählen. Unsere Vorliebe für einstellige Zahlen sorgt dafür, dass die Fernsehsender 1 bis 9 mehr Zuschauer haben als die Sender mit höheren Nummern – auch wenn der Aufwand zu wechseln verschwindend gering ist.

Vieles in unserem Leben wird mit Werkseinstellungen *⁶ ausgeliefert. Auch wenn wir die Freiheit haben, sie zu ändern, passiert das verhältnismäßig selten. #⁶ Das beginnt bei deinem Handy, das mit bestimmten Programmen und Voreinstellungen geliefert wird, aber betrifft auch Standard-Einstellungen, die beispielsweise staatliche Gesundheitssysteme prägen und über Leben und Tod entscheiden können: In Ländern, in denen jeder zunächst als Organspender gilt und Bürger sich aktiv dagegen entscheiden müssen, wenn sie dies nicht wollen, ist die durchschnittliche Rate an Organspendern viel höher als in Ländern, in denen Menschen die umgekehrte Wahl haben.

Auswahl, Einrichtung, Werkseinstellungen ... *⁷ Wir werden ständig beeinflusst – da kommen wir nicht drum herum. Bevor wir jedoch brüllen, dass wir manipuliert würden, #⁷ müssen wir genauer hinschauen: Für eine Manipulation *⁸ bedarf es einer verdeckten, bösen Absicht, die dem Manipulator einen Vorteil verspricht. *⁹

Entscheiden, wann du entscheiden willst

Statt zu rufen »Übernimm wieder die Kontrolle!«, müssten wir also – abhängig vom Kontext – eher fragen:

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b

> **Wann will ich nicht alle Möglichkeiten kennen?**

Vielleicht lohnt es sich, die nächste Einkaufstour auf 2 (Online-)Geschäfte zu beschränken, wenn es um die Auswahl der nächsten Jeans oder des neuen Smartphones geht. Trotz scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten lohnt es sich auch bei komplexen Entscheidungen wie der Partnerwahl und gesundheitlichen Maßnahmen, nicht alle Möglichkeiten kennen zu wollen.

> **Wann und wo willst du die Kontrolle übernehmen?**

Muss es der süße Snack an der Supermarktkasse, die 5. Episode der aktuellen Lieblingsserie auf Netflix in Folge #8 oder der nächste Griff zum Smartphone sein? Wenn du dich fragst, ob du das »Gratis«-Angebot von 2 Extra-Limoflaschen beim Kauf von 10 wirklich annehmen willst (obwohl du nur 3 kaufen wolltest), kontrollierst du deine Entscheidung. Und entscheidest so, wann du das Steuer vom Autopilot übernehmen willst.

> **Wann sollten wir Werkseinstellungen ändern?**

Unser Leben wird durch zahlreiche Werkseinstellungen bestimmt, vorgegeben durch Hersteller von Produkten, gesellschaftliche Normen und unsere eigene Biologie. Letztere außen vor gelassen, kommt hier die Verantwortung von Wirtschaft und Staat ins Spiel. Sie entscheiden, ob unser Handy standardmäßig deine GPS-Daten weiterleitet #9 oder jeder Bürger als Organspender eingetragen ist. Sie an diese Verantwortung zu erinnern, liegt an uns.

Und was hat das mit dem Brexit zu tun? Ganz einfach: Jeder Wähler, der mehr Kontrolle fordert, fragt implizit auch nach mehr Verantwortung. Wann wir diese Kontrolle überhaupt ausüben können – und wollen – hängt von vielen Faktoren ab. Vor allem von den beiden begrenzten Ressourcen Zeit und Gehirnkapazität.

Mehr davon? [Dieser Text ist Teil unserer Reihe zum Kritischen Denken!](#)

Zusätzliche Informationen

- *1 Der amerikanische Psychologe Barry Schwartz hat sich 2005 die Mühe gemacht und kam in seinem Supermarkt auf folgende Ergebnisse: 285 Kekssorten, 75 Eisteesorten, 175 Salatdressings, 230 Suppensorten und 40 Zahnpastasorten.
- *2 Die größere Auswahl sorgt jedoch zunächst dafür, dass mehr Teilnehmer zum Probieren am Tisch Platz nehmen. Es »lohnt sich« also durchaus, eine große Auswahl anzubieten. In der Realität wird der Kunde – ist er einmal angelockt – eher irgendeine Wahl treffen, sprich eine mehr oder weniger willkürliche Sorte kaufen.
- *3 Auch in der Psychologie ist hier die Rede von Opportunitätskosten, ein Begriff, der sonst in wirtschaftlichen Zusammenhängen genutzt wird. Sie beschreiben verpasste Erlöse, weil wir vorhandene Möglichkeiten zur Ressourcennutzung nicht wahrgenommen haben.
- *4 Barry Schwartz vermutet, dass diese Entwicklung auch mit der gestiegenen Depressionsrate in vielen westlichen Ländern in Verbindung steht.
- *5 Das ist in vielen Fällen sehr hilfreich, da wir sonst sehr viel Zeit damit verbringen würden, einfache Handgriffe und Routinen zu planen. Wenn jedoch vieles zur Routine wird – inklusive Denkprozessen und Antworten auf hypothetische Fragen wie »Was ist möglich?« – schränken uns diese Automatismen ein.
- *6 Den sogenannten »Defaults« (vom englischen Wort für Standard).
- *7 Zusammengenommen handelt es sich hierbei um die sogenannte Entscheidungsarchitektur (Choice Architecture), die wir uns zwar bewusst machen, uns ihren Einflüssen aber nicht entziehen können.

Han Langeslag & Maren Urner


Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden


www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b


- *8 Der Begriff setzt sich aus manus für Hand und plere für füllen zusammen und bedeutet also zunächst nichts weiter, als etwas in der Hand zu haben. Die ursprüngliche Bedeutung »Handhabung« wird auch heute noch in technischen Zusammenhängen verwendet.

In der Psychologie, Soziologie und Politik hat der Begriff in den meisten Fällen eine sehr viel negativere Bedeutung und schließt in vielen Auslegungen ein, dass eine Manipulation verdeckt erfolgt und so das Verhalten von Manipulierten steuern soll.
- *9 Mit möglichen Definitionen von (gut und) böse lassen sich Bücher füllen. An dieser Stelle geht es vor allem um mögliche negative Auswirkungen auf das (Gemein-)Wohl.


Quellen und weiterführende Links


- #1 Hier schreibt David Ehl über die 3 möglichen Brexit-Szenarien
 <https://perspective-daily.de/article/221>


- #2 Erste Studie zum Phänomen der Auswahl-Überlastung (Choice Overload)
 (englisch, 2000)
[https://faculty.washington.edu/jdb/345/345%20Articles/lyengar%20%26%20Lepper%20\(2000\).pdf](https://faculty.washington.edu/jdb/345/345%20Articles/lyengar%20%26%20Lepper%20(2000).pdf)


- #3 Review-Studie zum Bereuen von Entscheidungen (englisch, 1995)
 <http://psycnet.apa.org/journals/rev/102/2/379/>

- #4 Hier eine Übersicht über ein paar Varianten
<http://www.jeans-one.de/Jeans-Fit-Guide/>

- #5 Wie wir schlechte Gewohnheiten erfolgreich loswerden
 <https://perspective-daily.de/article/6>

- #6 Übersicht über die Auswirkungen von Defaults auf Organspenden (englisch, 2003)
 https://www8.gsb.columbia.edu/sites/decisionsciences/files/files/Johnson_Defaults.pdf

- #7 Das kann zu verschwörerischen Gedanken führen
 <https://perspective-daily.de/article/180>

- #8 Wenn wir nicht mehr anders können, als online zu gehen
 <https://perspective-daily.de/article/157>

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b

#9 Nikola Schmidt im Interview mit Datenschutz-Aktivist und Künstler Adam

 Harvey

<https://perspective-daily.de/article/81/>

Han Langeslag & Maren Urner

Selbst wenn du wolltest: Du kannst nicht alles selbst entscheiden

www.perspective-daily.de/article/238/reuZ0w0b