

# Das **Bauchgefühl** – nicht immer ein *kluger Ratgeber*

„Vertrau auf dein Bauchgefühl!“ Wer sich mit Entscheidungen schwertut, bekommt oft diesen Rat zu hören. In vielen Situationen mag intuitives Handeln nützlich sein, aber es kann auch in die falsche Richtung lenken. Woran erkennen wir, ob wir auf unsere inneren Impulse hören oder sie lieber hinterfragen sollten?

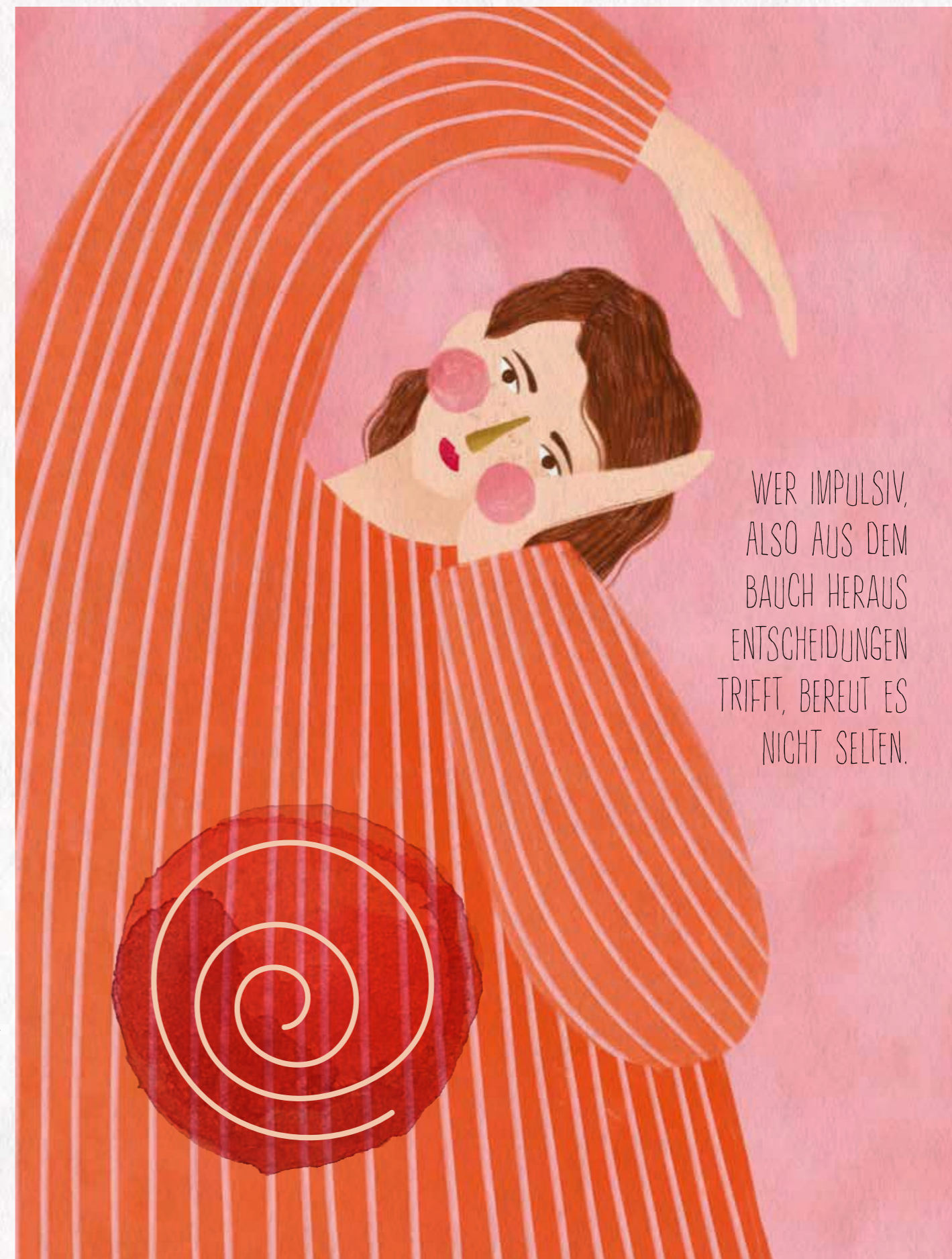
TEXT **INGE BEHRENS**  
FACHLICHE BERATUNG  
**RAPHAEL BONELLI, ANDREA LANDSCHOF**

**TAGTÄGLICH ERLEDIGEN WIR** hunderte verschiedener Aufgaben, ohne darüber nachzudenken. So bewegen wir uns, ob als Fußgänger, Auto- oder Radfahrer, mühelos durch den Straßenverkehr. Wir agieren automatisch, aus dem Bauch heraus, eben intuitiv. Denn all unsere Erfahrungen haben uns im Laufe der Zeit

gelehrt, selbst komplexe Verkehrssituationen und mögliche Gefahren, schnell richtig einzuschätzen. Ein Mensch aus dem 18. Jahrhundert, der mit einer Zeitmaschine in unsere voll technisierte Welt versetzt werden würde, käme sehr schnell unter die Räder.

**Bauchgefühle als Alltagshelfer und Verführer**  
Dass die Intuition schneller und viel sensibler reagiert als unser Denken, ist ungemein nützlich. Dank ihr können wir blitzschnell viele verschiedene Alltagsaufgaben erledigen, ohne den Verstand einschalten zu müssen. „Der Bauch sieht Dinge, die wir nicht mit unseren Augen und unserer Vernunft wahrnehmen können“, sagt der österreichische Neurowissenschaftler und Psychiater Raphael Bonelli. Möglich ist das, weil im „Bauchorgan“ all unser Wissen und unsere Erfahrungen – quasi wie auf einer Festplatte – gespeichert sind. Doch das Bauchorgan sei nicht immer ein kluger Ratgeber, warnt Bonelli in seinem Sachbuch „Bauchgefühle“ (Goldmann Verlag, 4. Auflage 2024). Schnell können wir wichtige Fakten übersehen und Opfer von Betrug werden. Phishing-E-Mails beispielsweise funktionieren nur, weil der Bauch spontan reagiert und der Verstand sich zu spät einschaltet. Wenn Menschen fragwürdige Finanzanlagen oder zu viele Kleider als Sonderangebote kaufen, dann deshalb, weil das Bauchorgan sie dazu verführt hat. >>

Illustration: Tutiutu/AdobeStock.com, Freepik



WER IMPULSIV,  
ALSO AUS DEM  
BAUCH HERAUS  
ENTSCHEIDUNGEN  
TRIFFT, BEREUT ES  
NICHT SELTEN.

## „Nicht, was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus“.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

In Sigmund Freuds Drei-Instanzen-Modell repräsentiert der Bauch das „Es“, die aggressive, dominante Instanz. Das Es ist gierig, möchte möglichst immer mehr vom selben haben. Egal, ob jemand zu viel Alkohol trinkt oder immer wieder beim Spiel sein Geld verzoockt – es sind die Bauchgefühle, die Menschen in die Sucht treiben. Und weil das Bauchorgan stets nach kurzfristiger Triebbefriedigung sucht und nicht an die Konsequenzen denkt, ist es fehleranfällig. Auch fehlen ihm in vielen Bereichen notwendige Kenntnisse, um kluge Entscheidungen zu treffen.

Speziell bei offenen, komplexen Wahlsituationen, etwa beim Kauf eines Fernsehers oder der Suche nach einer neuen Wohnung gibt es meist nicht nur eine richtige Entscheidung, sondern viele Möglichkeiten. Deshalb ist es sinnvoll, sich zuerst zu informieren, nach Alternativen zu schauen, zu vergleichen und abzuwägen, um zu einer zufriedenstellenden Entscheidung zu gelangen. Die Forschung zeigt: Haben wir eine Wahl nach bestem Wissen getroffen und das Gefühl, etwas Besseres gibt es nicht, freuen wir uns langfristig damit an und sind zufrieden. Wer hingegen impulsiv, also aus dem Bauch heraus eine größere Konsumententscheidung trifft, bereut es nicht selten. Dann entpuppt sich der tolle Fernseher als zu groß und die schöne Wohnung als schlecht gelegen.

### Bauchgefühle als Beziehungshindernis

Ein Fehlkauf ist ärgerlich, aber meist verschmerzbar. Erschweren Bauchgefühle jedoch nachhaltig Freundschaften und familiäre Bindungen, kann das in eine tiefe Krise stürzen. Auch sich auf neue Beziehungen einzulassen, wird nicht unbedingt erleichtert, wenn man sich dabei allein auf sein Bauchgefühl verlässt, wie das folgende Beispiel exemplarisch zeigt: Luisa

hatte nach langer Suche endlich einen Spielclub in ihrem Stadtteil gefunden. Sie freute sich riesig darauf, neue Leute kennenzulernen. Nachdem sich beim Spieleabend in einem Café alle kurz vorgestellt hatten, entschied sich die Runde für Doppelkopf. Luisa fand nur schwer in das ihr unbekanntes Kartenspiel, und nachdem sie eine „falsche“ Karte ausgespielt hatte, schaute ihre Spielpartnerin sie vorwurfsvoll an. Zwischen den Partien tauschten sich alle angeregt aus, nur von Luisa schien keiner Notiz zu nehmen. Sie fühlte sich missachtet. Als sie ein weiteres Mal nicht richtig bediente und darauf hingewiesen wurde, erwiderte sie pampig: „Ich muss ja nicht wieder kommen!“ Der ganze Abend war eine Enttäuschung. Die Freundin, der sie davon erzählte, riet ihr: „Wenn es dir nicht gefallen hat, würde ich an deiner Stelle nicht wieder hingehen. Vertrau auf dein Bauchgefühl!“

### Der Bauch projiziert gern

Ganz anders sieht es Andrea Landschof, Pädagogin, Lehrcoach und Expertin für Transaktionsanalyse vom Beraterwerk in Hamburg ([www.beraterwerk-hamburg.de](http://www.beraterwerk-hamburg.de)). „Wir können uns nicht immer auf unsere Bauchgefühle verlassen und nicht immer glauben, was wir fühlen“, sagt sie. Denn die schnelle, körperbasierte Bewertungsreaktion des Bauchgefühls kann durch tief sitzende alte Erfahrungen geprägt sein und genau deshalb zu Fehlinterpretationen verleiten. Weil die körperlichen Reaktionen intuitiver Bewertungen so stark spürbar sein können, uns etwa das Herz bis zum Halse schlägt, der Schweiß ausbricht oder der Atem stockt, sind wir umso schneller von deren Richtigkeit überzeugt.

Oftmals handelt es sich aber um den Ausdruck von Ersatzgefühlen. „Sie können aus internalisierten Überzeugungen, Konditionierungen und unbewussten Mustern resultieren und eine realistische Interpretation der Situation erschweren“, erklärt Landschof in ihrem Ratgeber „Das bin ich!? Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten“ (Junfermann Verlag). Ersatzgefühle seien die Stellvertreter für unterdrückte, verdrängte und abgespaltene Empfindungen, die in der Kindheit nicht erwünscht waren und bestraft oder abgewertet wurden. Diese Ersatzgefühle wirken sich oft negativ auf unsere Beziehungen aus,

weil sie zu Vermeidungsstrategien führen. Aus Angst vor weiteren negativen Erlebnissen ziehen wir uns zurück, um nicht wieder in entsprechende Situationen zu geraten. Die Vermischung von gegenwärtigen Erlebnissen, unbewussten Überzeugungen und alten Erfahrungen bezeichnet Landschof als „Zeit-Trübung“. Einfach ausgedrückt: die Erfahrungen, die in unserem Körpergedächtnis – dem Bauchorgan – abgespeichert sind, legen sich wie ein Grauschleier auf alle neuen Erlebnisse. Mehr noch, das internalisierte Wissen kann zu einem Teil der Persönlichkeit werden und dazu führen, dass wir neue Möglichkeiten zu schnell ausschließen und Entscheidungen treffen, die wir später bereuen, so Landschof.

Dabei meint es der Bauch nur gut, er möchte uns warnen und vor weiteren schlechten Erfahrungen schützen. Der Nachteil ist jedoch: „Der Bauch bestätigt stets das alte Lebensskript und die alten Einstellungen“, sagt die Hamburger Pädagogin. Und es macht unfrei, die Überzeugungen über sich und über die Umwelt automatisch auf neue Situationen und Personen zu projizieren. Ohne nachzudenken setzen wir unser Leben einfach fort wie bisher. So verhindern wir selbst, einmal andere, positive Erfahrungen zu machen.

### Wiederholung des immer Gleichen

Der österreichische Arzt, Schriftsteller und Dramatiker Arthur Schnitzler (1862–1932) zeichnet in seinem Theater-Zyklus „Anatol“ eine Figur, die an der „Wiederholung des Immergleichen“ leidet. Obwohl die Frauen, die er kennenlernt, völlig unterschiedlich sind, macht er mit jeder Frau – geradezu schicksalhaft – die immer selbe Erfahrung. Was aber vielleicht auch an der Interpretation und an der Bewertung der Situation liegen könnte ...

Es könne nicht schaden, „seine eigenen Gefühlswahrnehmungen zu überprüfen und zu analysieren“, rät Andrea Landschof. Stellen wir uns also gelegentlich Fragen wie: Gibt es realistische Gründe für meine Gefühlsreaktionen? War der Gesichtsausdruck oder der Blick wirklich so kritisch? Woher nehme ich die Gewissheit, dass meine Deutung objektiv richtig ist? Genau das tat Luisa: Sie betrachtete die Situation noch einmal mit mehr Abstand. Eigentlich war es nett, dass man ihr erst die Regeln geduldig erklärt und

dann eine Proberunde mit ihr gespielt hatte. Und vielleicht war der Blick der Mitspielerinnen ja gar nicht so vorwurfsvoll gemeint.

Im zweiten Schritt, so Landschof, sei es wichtig, zwischen den physiologischen Reaktionen – den Ersatzgefühlen – und echten Gefühlen zu unterscheiden. Die körperlichen Empfindungen zeigen uns zwar, was in uns vorgeht, aber nicht automatisch, was dahintersteckt. Wenn wir beispielsweise merken, dass wir wütend nach Luft ringen, kann dies Ausdruck eines anderen Gefühls sein, Angst etwa oder Trauer. Luisa, die sich selbst über ihre heftige Reaktion gewundert hatte, spürte noch einmal nach innen und fand heraus, dass sie eigentlich Angst gehabt hatte. Sie überlegte, woher die Angst rührte. Irgendwann fiel ihr ein, dass sie in der Schule oft ausgegrenzt worden war und jetzt Angst davor hatte, von den Mitspielern der Gruppe abgelehnt zu werden.

Wer seine körperlichen Empfindungen und seine Gefühlslandschaft besser kennenlernt, kann in einer ähnlichen Situation seine Reaktion besser steuern. „Wenn wir uns nicht mehr so sehr von alten Verletzungen, sprich Bauchgefühlen, beherrschen lassen, können wir freier entscheiden, wie wir reagieren“, erklärt Landschof. Zugleich ist das eine Chance, ein emotionales Vorstellungsvermögen zu entwickeln, wie sich die eigenen „heftigen“ Reaktionen auf andere auswirken können. Das hilft, nicht nur mit sich selbst, sondern auch mit anderen emotional besser und ehrlicher zu interagieren.


So werden wir nicht nur selbstsicherer, sondern auch langfristig viel zufriedener. Auch bei Luisa war dies der Fall. Nachdem sie mehr Klarheit über sich gewonnen hatte, entschied sie sich, dem Spielclub eine Chance zu geben, und fand dort neue Freunde, die sie nicht mehr missen möchte. 



Illustration: Freepik