



Fotos Bernard Hermant/Unsplash (i), Edgar Chaparro/Unsplash (i), Greg Jeanneau/Unsplash (i), Robert Anasch/Unsplash (i)

ICH HÖR AUF MICH

Wir leben in einer Welt voller Reize.
Jeden Tag strömen Informationen auf uns ein.

Ständig muss unser Kopf entscheiden.
Ganz schön anstrengend. Wäre es nicht befreiend,
auch mal den Bauch regieren zu lassen? Wann hören
wir eigentlich auf **unsere innere Stimme**, die Intuition?

Wie schaffen wir es, ihr zu vertrauen?

Und lohnt sich das immer?

Eine Reise in die Welt des Bauchgefühls

TEXT KARINA SCHOLZ

Links oder rechts? Kopf oder Bauch? Manchmal
ist es gar nicht so einfach, eine Entscheidung
zu fällen, wenn man nicht weiß, was hinter der
Tür steckt und auf einen wartet!

W

enn ich an die schwerste Entscheidung meines Lebens zurückdenke, bekomme ich heute noch ein mulmiges Gefühl im Magen. Ich musste mich entscheiden, ob ich weiter in meinem Traum-job als Redakteurin arbeite oder mit

meinem Freund für drei Jahre ins Ausland gehe. Für den Job hatte ich viel investiert. Als Volontärin war ich dreimal quer durch Deutschland gezogen, nach zwei Jahren bekam ich eine unbefristete Festanstellung. Kurz darauf: eine abenteuerliche Jobchance für meinen Freund in Asien, sollte ich das mitmachen? Mein Kopf und mein Bauch zankten sich.

Wann lohnt es sich, auf seine innere Stimme zu hören? Und wann sollten wir lieber der Vernunft folgen? Unser Bauchgefühl, von dem wir oft sagen, es trügt nicht – gibt es das wirklich? Ich frage bei einer Expertin nach. „Ganz viele Menschen haben sofort ein Bauchgefühl und es täuscht sie auch nicht“, sagt Dr. Miriam Stengel, Fachärztin für Innere Medizin. Sie ist Sprecherin der Arbeitsgemeinschaft Psychosomatik in der Gastroenterologie in der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten. Außerdem engagiert sie sich im Dialog zwischen Patienten und Ärzten als Vorsitzende des Informationsforums MAGDA der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität. „Das ‚Bauchhirn‘ hat unglaublich viele Nervenzellen, die im ganzen Magen-Darm-Trakt verteilt sind“, sagt Miriam Stengel.

MANCHMAL IST DAS BAUCHGEFÜHL EINFACH ÜBERFORDERT

„Die Nervenzellen stehen in Wechselwirkung mit vielen Stoffen – mit Hormonen, mit Signalen anderer Nerven, mit Stoffwechselprodukten von Bakterien. Diese Wege und Geflechte verbinden unseren Darm mit dem Gehirn. Bauch und Kopf kommunizieren also miteinander“, erklärt sie. So entsteht unser Bauchgefühl. Die Fachwelt spricht von der Darm-Hirn-Achse: Jeder, der vor einer Prüfung schon einmal Durchfall hatte, dürfte eine Ahnung von dieser Wechselwirkung haben.

Welche Rolle spielt das Bauchgefühl bei unseren Entscheidungen? „Das Bauchgefühl kommt oftmals zuerst, landet beim Gehirn und muss dann noch bewertet werden“, sagt die Expertin. „Da kommen uns dann Erkenntnisse zugute, unsere Erziehung, unsere Sozialisation – all das wird zusammen bewertet und erst dann wird die Entscheidung gefällt.“ Das heißt, nicht unser Bauchgefühl allein gibt den Ausschlag. „Das Bauchgefühl wird positiv bewertet, wenn wir auf Erinnerungen zurückgreifen können, die schon einmal dazu geführt haben, dass am Ende alles gut wurde“, sagt Stengel. Ich erinnere mich an die Situation meines früheren Ichs. Tagelang war ich hin- und hergerissen zwischen dem Abenteuer Ausland und meiner Karriere, die gerade erst begonnen hatte. Mein Bauchgefühl? Es war überfordert.

Gibt es einen Weg, wie Frau sich am besten entschiedet, im Einklang mit dem Bauchgefühl? Miriam Stengel sagt, wir seien den biochemischen Prozessen unseres Körpers nicht willkürlich ausgeliefert. „Diese ganzen Prozesse beeinflussen uns schon stark. Aber wir sind denkende Wesen. Das Bauchgefühl allein bestimmt uns nicht“, betont sie. Aber wann sollten wir besonders auf unseren Bauch, auf unsere innere Stimme vertrauen? „Ich würde sagen, es macht immer Sinn, auf seinen Bauch zu hören“, sagt die Expertin. Ein Beispiel: das Essen. „Wir sind umgeben von ständigen Reizen, irgend etwas zu essen oder mehr zu essen. Deshalb ist uns vielfach das Gefühl abhandgekommen, zu stoppen.“ Dabei gibt es Hormone, die uns vermitteln: Es reicht. Wenn wir auf unseren Körper hören. Wer seinem Bauch etwas Gutes tun möchte, der sollte achtsam und abwechslungsreich essen. Das hält den Darm gesund, der zwischen Körper und Geist vermittelt.

In meiner Krise versuchte ich einen Rückzug in die Stille, ging zu einem Meditationswochenende. Leise vernahm ich bei den Übungen eine innere Stimme. Sie sagte: „Du solltest es probieren.“

Eine, die täglich mit dem Abwägen weitreichender Entscheidungen zu tun hat, ist Carola Ferstl. Sie ist eine der bekanntesten Expertinnen Deutschlands für Börsen- und Finanzfragen. Die rtv-Moderatorin hat mehrere Bücher zum Thema Geld veröffentlicht, zuletzt „Keine Angst vor Mäusen – So kriegen Frauen ihre

Finanzen in den Griff“. Vor Kurzem habe ich gelesen, dass Frauen langfristig erfolgreicher an der Börse investieren als Männer – weil sie ihrer Intuition folgen. Von Carola Ferstl möchte ich wissen: Stimmt das? Und wie hängt die Intuition mit finanziellem Erfolg zusammen? „Meine These ist, dass die Gefühlswelt, die Frauen in sich tragen, eine andere ist als bei Männern. Und dass sie sich deshalb anders entscheiden, das gilt für viele Bereiche“, sagt Ferstl. Heute verändern sich die Rollen der Geschlechter zwar zunehmend, aber „über Jahrhunderte hinweg war es der Mann, der hinausging ins Risiko, und die Frau, die weniger ins Risiko ging und sich eher darein um den Nachwuchs kümmerte. Das hat etwas mit uns gemacht. Wir nehmen Risiko unterschiedlich wahr“, ist Ferstl überzeugt. „Noch heute stoßen wir an diese tief sitzenden Einstellungen“, meint sie.

Frauen, die an der Börse investieren, gehen meist weniger Risiko ein als Männer. Sie teilen ihr Geld breiter auf, behalten ihre Anteile länger oder investieren kleine Summen in dauerhafte Sparpläne, statt den schnellen Erfolg zu jagen – diese Faktoren führen langfristig zu mehr Rendite. Das zeigen Studien von Geldinstituten und das beschreibt Ferstl in ihrem neuen Buch. Die weibliche Intuition hat deshalb viel mit finanziellem Erfolg zu tun.

Gerade bei Frauen liegen Kopf und Bauch häufig im Clinch, wenn es ums Thema Geld geht. Rational ist uns bewusst, dass es den Gender-Pay-Gap gibt, dass Frauen also weniger verdienen als Männer, dass auch unsere Rente geringer ausfällt. Aber sich um die Finanzen kümmern? Das Geld anlegen? Das macht in vielen Beziehungen immer noch der Mann. Carola Ferstl appelliert an uns: „Wenn der Kopf sagt ‚Du musst was tun mit deinem Geld‘ und der Bauch sagt ‚Das ist mit allem zu riskant, ich hab Angst‘ und

FRAUEN UND MÄNNER WÄGEN RISIKEN OFT ANDERS AB



Jeder Schritt bringt uns in eine Richtung. Ob das nun nach unten oder nach oben ist – irgendwo kommt man immer an

Frauen sich dann nur auf ihren Bauch verlassen, das ist nicht gut. Wenn man aber die Angst überwindet, sich informiert und etwas tut, dann kommt das richtige Gefühl dafür. Zum Glück gehen immer mehr Frauen diesen Weg.“ Es ist überraschend, wie sehr die Intuition uns das Leben erleichtert – wenn wir ihr zuhören. Und uns nicht nur auf die angstlichen Töne verlassen.

In meinem Fall hat die Intuition recht behalten: Ich habe mich getraut und bin den Schritt ins Ungewisse mitgegangen. Während wir im Ausland waren, ging mein früherer Arbeitgeber pleite, viele Kollegen verloren ihre Jobs. Der Mann an meiner Seite ist heute mein Ehemann, bald zehn Jahre lang. **M**

World Vision
ZUKUNFT FÜR KINDER

Erstmals eine bessere Zukunft: Eine Patenschaft bewirkt viel mehr als du denkst

Du gibst nicht nur deinem Patenkind die Chance auf ein besseres Leben, sondern auch vielen anderen. Die ersten Schulerfolge für den Patenkind, die erste Ernte für die Familie und der erste Brunnen für das Dorf sind Erfolge, die niemand vergisst – auch du nicht als Patin. Unterstütze, was dir am Herzen liegt.



Werde jetzt Patin auf worldvision.de!



Bitte einsteigen! Egal für was man sich entscheidet, oft ist das Wichtigste, dass man es überhaupt tut. Wer will schon am Bahnhofs zurückbleiben?

#zuersterMal



KOPF ODER BAUCH WELCHER INTUITIONSTYP SIND SIE?

Wie vertraut sind Sie mit Ihrer **inneren Stimme**?
Und wie gut geht es Ihnen damit? Mit den richtigen Fragen
kommen wir dem auf die Spur und können verstecktes
Potenzial noch mehr stärken!

- Eine wichtige berufliche Entscheidung steht an. Was beeinflusst Sie am meisten?**
 - C Ich hör auf mich. Mein Bauchgefühl sagt mir, wo es langgeht.
 - A Die Ratschläge anderer. Leute mit Erfahrung von denen ich lernen kann.
 - B Ich wage ab. Mal habe ich ein Gefühl dafür, was richtig für mich ist, mal entscheide ich nach vernünftigen Kriterien.
- Betrachten Sie Ihre Ernährung. Wie essen Sie?**
 - B Ziemlich ausgewogen. Ich brauche keinen strengen Plan, mein Körper sagt mir, was gut für mich ist.
 - C Ehrlich gesagt tröste ich mich häufiger mit Schokolade. Manchmal gönne ich mir mehr Süßes, als gut ist.
 - A Keto, paleo, vegan – ich habe schon einiges ausprobiert. Mein Essen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammenzustellen, ergibt für mich Sinn.
- Eine Freundin ruft spätabends an. Sie hat eine quälende Frage. Wie reagieren Sie?**
 - A Reagieren? Mein Handy ist schon ausgeschaltet, bevor ich ins Bett gehe.
 - B Das kommt drauf an. Wenn ich weiß, es gibt eine ernste Situation, dann gehe ich ran und versuche zu helfen.
 - C Für meine Freundinnen bin ich immer ansprechbar, das ist doch logisch.
- Die Werbung für ein neues Produkt zieht Sie in ihren Bann. Was denken Sie?**
 - C Ich bin so neugierig auf dieses Teil. Es könnte genau das sein, was ich schon lange gesucht habe.
- Eine neue, zarte Liebe: Ihr Date bittet Sie um einen Gefallen, der Sie großen Aufwand kostet. Was denken Sie am ehesten?**
 - B Ich habe es mir angewöhnt, wichtige Kaufentscheidungen eine Woche lang zu überdenken. Wenn ich danach der Meinung bin, ich brauche das Produkt, dann kaufe ich es. Ich entscheide nach Budget. Wenn das Geld für Spaß, Konsum, Reise oder Weiterbildung da ist, dann gebe ich es aus.
- Eine neue, zarte Liebe: Ihr Date bittet Sie um einen Gefallen, der Sie großen Aufwand kostet. Was denken Sie am ehesten?**
 - A Wenn ich das für ihn tue, wird er sich an anderer Stelle revanchieren müssen.
 - C Seufz. Wer weiß, wo für es gut ist.
 - B Ich tue ihm den Gefallen.
 - B Da müssen wir erst drüber reden. So einfach mache ich das nicht mit.
- Sie erben Geld von Ihrer verstorbenen Tante. Legen Sie es in Aktien an?**
 - C Nie im Leben. Das ist doch nur was für Zocker.
 - A Ich lasse mich bei so was von meiner Bank beraten.
 - B Ich sollte es für meine Altersvorsorge anlegen, mache mich aber erst mal schau.
- Ihre Mutter kritisiert Sie mal wieder. Die Situation ist vertrackt. Was unternehmen Sie?**
 - C Ich höre in mich hinein, suche die Stille.
 - A Ich lese endlich ein Fachbuch über Eltern-Kind-Beziehungen.
 - B Ich muss meinen Ärger irgendwo loswerden. Dann suche ich einen Weg, wie wir uns zukünftig besser vertragen können.



Überwiegend A: die Rationale

Bei Ihnen entscheidet oft die Vernunft. Sie lieben es, durchdachte Strategien und Konzepte zu übernehmen und einen vorgegebenen Weg einzuschlagen. Wenn Sie das nächste Mal eine leise innere Stimme hören, die sagt, es geht auch anders – vertrauen Sie ihr. Erfolgreiche Persönlichkeiten haben oft ihren eigenen Weg entwickelt, der irgendwo vorgezeichnet war. Geben Sie der Intuition die Erlaubnis, Sie ein Stück weit zu führen. Das kann Ihrer Kreativität ganz neue Kraft verleihen.

Überwiegend B: die Ausbalancierte

Sie haben anscheinend ein gutes Gespür dafür, wann Sie Ihrer Intuition vertrauen können und wann es sich lohnt, mehr auf den Kopf zu hören. Gut so! Von Ihnen können andere etwas lernen. Prüfen Sie, ob Sie in allen Lebensbereichen damit zufrieden sind. Falls nicht: Stecken Sie sich klare Ziele, die Sie erreichen möchten. Dann befragen Sie Kopf und Bauch, wie Sie diese am besten erreichen können. Dadurch gewinnen Sie am meisten.

Überwiegend C: die Empfindsame

Sie treffen Entscheidungen grundsätzlich aus dem Bauch heraus. Das ist gut, solange Sie sich damit wohlfühlen. Stellen Sie fest, dass Sie sich in manchen Lebensbereichen damit keinen Gefallen tun, bedenken Sie: Wachstum entsteht, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Manchmal tut es gut, über seinen eigenen Schatten zu springen und andere Erfahrungen zuzulassen. Wer seinen Horizont erweitert, lernt Neues dazu und trainiert sein Bauchgefühl für die nächste wichtige Entscheidung.