

INTUITION. Manchmal hat man so ein Gefühl, das man nicht genau erklären kann. Wie sehr sollte man aufs Bauchgefühl vertrauen und ihm Raum geben? Und was sind Themen, bei denen man sich nicht blind davon leiten lassen sollte?

TEXT *Sandra Gloning*
HANDLETTERING *Alice Sowa*
FOTOS *Pexels/Ron Lach*

Das Bauchgefühl ist
am wichtigsten.

H

ör einfach auf dein Bauchgefühl“, riet ich meiner Schwester vor wenigen Wochen, als sie zwei attraktive Jobangebote am Tisch liegen hatte und sich nicht entscheiden konnte. Per se konnte sie nichts falsch machen, egal, welche Entscheidung sie traf, aber gerade das machte die Auswahl noch schwieriger – meiner Meinung nach eine klare Situation, in der das Bauchgefühl entscheiden muss. Doch was ist dieses Bauchgefühl, zu dem ich ihr riet? Wie entsteht es? Ist es vertrauenswürdig? Und in welchen Situationen sollten wir darauf hören? Raphael M. Bonelli ist Neurowissenschaftler und Psychiater und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Bauchgefühlen; nun hat er ihnen ein eigenes Buch gewidmet. Seiner Erfahrung nach sind die Bauchgefühle eine herausragende Eigenschaft des Menschen, die dieser aber zu nutzen lernen muss: „Bauchgefühle sind sensible Wahrnehmungen, die entstehen, weil wir Dinge unbewusst spüren, vergleichen und in Verbindung mit unseren Trieben und Emotionen bringen. Viele Menschen können mit ihnen aber nicht richtig umgehen, überschätzen sie dadurch und behandeln

sie wie Wahrsagefähigkeiten. Aber die Wahrnehmung des Bauchs hat ihre Grenzen, und zwar dort, wo unsere Erfahrung endet.“

UNPROBLEMATISCH? Gerade das Bauchgefühl hat unterschiedliche Tücken. Es äußert zum Beispiel Bedürfnisse oder Gefühle, die sich jetzt richtig anfühlen – und denkt dabei nicht an die langfristigen Folgen. Raphael M. Bonelli erklärt: „Das Bauchgefühl ist kurzfristig, es möchte jetzt befriedigt werden. Jetzt möchte es keine Angst mehr haben, jetzt möchte es den Hunger befriedigt haben, jetzt möchte es die sexuelle Lust ausleben. Das Bauchgefühl denkt nicht an morgen.“ Deshalb ist es wichtig, ein Bauchgefühl zwar nicht zu ignorieren, aber in Verbindung mit den Instanzen Vernunft und Herz zu prüfen. Sagen wir beispielsweise, ich bin in einer monogamen Beziehung, bin unterwegs und bekomme betrunken das große Bedürfnis, mit dem netten Herrn, den ich kennengelernt habe, nach Hause zu gehen. Mein Bauchgefühl ist vielleicht der Meinung, das wäre eine großartige Idee, weil es jetzt sexuell befriedigt werden möchte und nicht an morgen denkt. Lasse ich diesen Vorschlag aber einmal durch die Vernunft

und das Herz prüfen, so wird mir der Verstand sagen, dass dies eine dumme Idee ist, die ich morgen bereue, und das Herz wird mir sagen, dass dies nicht meinen Werten entspricht, denn ich möchte keine Betrügerin sein.

SÜCHTIG NACH SPASS. Deshalb sollte man Bauchgefühle zwar bei Entscheidungen einbeziehen, ihnen aber nicht das Steuer überlassen. Denn das ist fast immer auch der Grund für Süchte jeg-

lich, Vernünftig sind zwei Gläser Wein und nicht vier!“, auch wenn sie Lust darauf hätten. Die anderen geben dieser Lust nach, trinken vielleicht zuerst nur ein Glas, dann zwei, dann vier – und plötzlich harte Getränke statt Wein.“

NUMMER SICHER. Das mag klingen, als würden Bauchgefühle nur Probleme machen, doch das stimmt nicht. Sie können auch äußerst hilfreich sein und vor Gefahren bewahren oder die Rich-

„Viele Menschen überschätzen Bauchgefühle und behandeln sie wie Wahrsagefähigkeiten.“

licher Art, seien es Alkohol, Nikotin, Pornos oder etwa Drogen. An Suchtproblemen ist immer das Bauchgefühl schuld, denn der Bauch ist nie zufrieden; er kennt kein Maß, wie Raphael M. Bonelli erklärt: „Unser Bauchgefühl sagt: ‚Das ist etwas Gutes und ich will mehr davon!‘ Und weil es mir diesen Kick gibt, macht es mich süchtig. Und dann kommt der Unterschied dadurch, wie sehr man sich von seinem Bauchgefühl leiten lässt. Die einen schalten ihren Kopf ein und sagen

tung vorgeben, sodass ein Leben lebenswert wird. Laut Raphael Bonelli gibt es zwei Arten von Bauchgefühlen: die affirmativen, die uns Lust bereiten möchten, und die aversiven, die uns vor Gefahren schützen möchten. Welche Bauchgefühle überwiegen, ist abhängig davon, welcher Typ Mensch man ist: ein ängstlicher, der gerne jegliche Gefahr vermeidet und dafür auf Lüste verzichtet, oder jemand, der gerne Spaß hat, auch wenn es mal gefährlich ist. Aktuell sieht ➤

Bauch-
"Gefühle sind
herz-
fristig"

FOTO beigestellt

3 TIPPS, WIE MAN MIT DEM BAUCHGEFÜHL RICHTIG UMGEHT

BEACHTEN UND ANHÖREN

Das Bauchgefühl sollte auf jeden Fall beachtet werden. Im ersten Schritt muss aber geprüft werden: Gibt es wirklich Gefahr? Würde die Bauchentscheidung das Leben besser machen?

MIT KOPF UND HERZ PRÜFEN

Der Bauch denkt nicht an morgen – daher ist es wichtig, zu prüfen, ob die Entscheidung auch morgen noch Sinn ergibt, klug ist und den eigenen Werten entspricht.

DEN DRUCK REDUZIEREN

Haben Herz und Kopf gesagt, dass beide Möglichkeiten sinnvoll und gut wären, kann man ruhig dem Bauchgefühl folgen und diesem die Wahl überlassen. Viele Entscheidungen sind nicht so lebensverändernd, wie sie sich anfühlen.

1

2

3

der Experte einen starken Trend: „Im Moment haben wir mehr Angst vor Gefahren, als dass wir uns überlegen, was uns besonders viel Spaß machen würde. Wir sind in eine Vermeidungsgesellschaft gekommen. Sicher ist sicher – mit diesem Konzept riskiere ich immer weniger und die Lust kommt immer weiter weg. Am Ende gehe ich nicht mehr aus dem Haus. Davon sollten wir uns wieder wegbewegen. Es geht nicht darum, blindlings in jede Gefahr zu laufen, aber wenn mir das Bauchgefühl sagt ‚Achtung, Gefahr!‘, dann muss ich überlegen: Ist das überhaupt gefährlich?“

AUSNAHMEZUSTAND. Besonders Leute, die sehr von ihren Angstgefühlen

geleitet werden, befinden sich in einem ständigen emotionalen Ausnahmezustand. Die eine Seite dieses Alarms ist die Angst, die andere allerdings der Hass. Der Psychiater ist überzeugt, dass die Zunahme von Hass aktuell stark im Straßenverkehr, im Netz oder auf Social Media spürbar ist. Grund dafür sind die besagten aversiven Bauchgefühle. Diese bestimmen aber noch keine weiteren Handlungen, sondern sind nur ein Grundstein: „Hass ist ein Gefühl, aber keine Entscheidung. Ich entscheide, ob ich dem nachgehe. Mich machen nicht die Gefühle aus, die ich im Bauch habe, sondern die Art, wie ich damit umgehe – und ob ich mich davon leiten lasse.“ Wie man

richtig mit Bauchgefühlen umgeht, lernt man bereits als Kind von den Eltern. Diese zeigen einerseits vor, wie man Dinge auch dann macht, wenn man keine Lust darauf hat, aber gleichzeitig auch, wo die wichtigsten Werte liegen. So kann man vielleicht das Bedürfnis haben, einen Mitschüler zu mobben oder zu schlagen, aber man weiß, dass dies nicht richtig ist, und geht diesem Gefühl nicht nach.

ENTSCHEIDUNGSHILFE? Aber welche Entscheidungen kann man nun dem Bauch überlassen? War es ein Fehler, meiner Schwester diesen Rat zu geben? Raphael Bonelli beruhigt: „Gerade Entscheidungen, bei denen der Kopf und das Herz sagen, dass beide Varianten gleich gut sind, kann man ruhig den Bauch treffen lassen. Bei den meisten Entscheidungen ist es schlussendlich egal,

ob man links oder rechts geht. Viele machen um Entscheidungen ein Drama, das gar nicht notwendig ist, denn sowohl A als auch B sind gute Optionen. Es sind unterschiedliche Wege, aber das Leben ist nicht vorbei, nur weil man falsch entscheidet. Man kann den Bauch entscheiden lassen, wenn man überprüft hat, ob alle Wege vernünftig und gut sind. Aber diese Prüfung ist wichtig.“

„Wenn beide Varianten gleich gut sind, kann man den Bauch entscheiden lassen.“

FOTOS Schani Hotels_Aurel Media; beigestellt

WIENERINWERBUNG

TIPP'O'THEK



Charity Rock

Am 1. Dezember im Hotel Schani beim Hauptbahnhof.

Ab 16 Uhr erwarten Sie Oma's Glowing Pear, Glüh-Gin und Apfelpunsch in Schani's Weihnachtswald, ab 19 Uhr gibt's Livemusik in der Lobby mit der Rockband Fifty Fingers. Die gesamten Einnahmen gehen zu 100 % an die St. Anna Kinderkrebsforschung. Wo? Karl-Popper-Straße 22, 1100 Wien.

INFO: schanihotels.com.



Bio in aller Munde

Die Bio-Backvielfalt von Ja! Natürlich und BILLA Bio verspricht Genuss in bester Bio-Qualität.

Ob Kekse oder Kuchen – Ja! Natürlich und BILLA Bio machen es leicht, jeden Tag abwechslungsreiche Köstlichkeiten in Bio-Qualität auf den Tisch zu zaubern. Mit der großen Auswahl an Produkten steht dem vorweihnachtlichen Bio-Backvergnügen nichts im Wege!

REZEPTE: janatuerlich.at.



Kaiserlicher Geschenktipp

Das Sisi Ticket beinhaltet Eintritt für drei imperiale Attraktionen in Wien:

- Schloss Schönbrunn – Grand Tour
 - Sisi Museum mit Kaiserappartements und Silberkammer (Hofburg Wien)
 - Möbelmuseum Wien
- Erhältlich um € 40,- für Erwachsene. (25 % Preisersparnis gegenüber Einzeltickets.)

TICKETS: imperialtickets.com.

BAUCH GEFÜHLE



Wie sie entstehen
Was sie uns sagen
Wie wir sie nützen

edition a

Buchtipps

Welche Entscheidungen werden von Bauchgefühlen geleitet? Wann sollte man nicht blind auf den Bauch vertrauen und wann sollte man ihn sogar direkt ignorieren? *Bauchgefühle: Wie sie entstehen, was sie uns sagen, wie wir sie nützen*, Raphael M. Bonelli, edition a, um € 24,-.