

Im Eintopf der Bauchgefühle

Die gängige Meinung zu Bauchgefühlen

„Bauchgefühl“ ist ein Begriff, der sich im Sprachgebrauch sowohl in der Literatur als auch im Alltag eingebürgert hat. Er steht für alle Arten von Gefühlsreaktionen, die ein Individuum konkret oder vermeintlich erfährt.

Ich habe nachstehende Fragen zu den Bauchgefühlen auf den gängigen Suchmaschinen eingegeben, um herauszufinden, welche Erklärungen und Definitionen darüber existieren und ob sie die Erfahrungen hunderter Klienten*innen spiegeln würden, mit denen ich im Zeitraum von drei Jahrzehnten gearbeitet habe:

- Was sind Bauchgefühle?
- Wozu sind Bauchgefühle gut?
- Können wir Bauchgefühlen vertrauen?
- Wie hilfreich sind Bauchgefühle bei Entscheidungen?
- Können Bauchgefühle auch täuschen?

Viele dieser Antworten, Definitionen und Erfahrungswerte habe ich versucht, in ihren Kernaussagen zusammenzufassen. Dabei stellte sich heraus, dass eine Mehrheit der Aussagen über Bauchgefühle, trotz kleiner Abweichungen und unterschiedlicher Blickwinkel, sehr ähnlich waren oder sich deckten – je nach Lager, deren Meinung und Grundwerte sie teilten. Schnell zeigten sich nämlich zwei Hauptrichtungen, die sich zum Großteil polarisiert gegenüberstehen. Deswegen habe ich diese Aussagen auch in zwei Kategorien eingeteilt. Auf Autorenhinweise verzichtete ich dabei absichtlich. Zum einen, weil Sie ähnliche Ergebnisse bekommen würden, wenn Sie selbst solche Fragen zu den Bauch-

gefühlen im Netz eingeben. Zum anderen, weil es mir darum ging, mögliche übereinstimmende Tendenzen mit den Erfahrungen/den Praxiserfahrungen meiner Klientel auszumachen und die Autorenhinweise mir dadurch nicht relevant schienen.

Der situationsgerechte, positive Aspekt oder das Lager der Befürworter

- „Bauchgefühle spielen in vielen Aspekten des Lebens eine wichtige Rolle, sind für blitzschnelle Entscheidungen in Gefahrensituationen überlebenswichtig, helfen innezuhalten, wenn sich etwas schlecht anfühlt und umgekehrt mutige Entscheidungen zu treffen und Risiken einzugehen, wenn wir sie als richtig empfinden.
- Im Zusammenhang von Entscheidungen meint man mit Bauchgefühl eine Art von Intuition, eine aktivierte Erinnerung, deren starke Wertung in verschiedene Richtungen gehen kann.
- Ohne Intuition müssten wir unser Handeln stets durchdenken und wären mit der Komplexität der Welt überfordert.
- Es wird empfohlen, öfter mal der Intuition zu folgen, weil das rationale Abwägen von Gründen im Pro und Kontra aufwändig ist, viel Zeit kostet und auch zu schlechteren Ergebnissen führen kann.
- Intuition ist ein Urteil, das rasch und ohne nachzudenken im Bewusstsein auftaucht. Es entsteht nicht in der Magengegend, sondern im Gehirn.
- Das Bauchgefühl kann sehr schnell starke Kräfte mobilisieren und binnen Sekunden auf gesammelte Erfahrungen und Informationen des Unterbewusstseins zurückgreifen.
- Unsere Intuition lässt viele vor einem Dilemma stehen, wenn der Kopf nein und der Bauch ja sagt. Gefühle machen Entscheidungen zwar nicht leichter, dafür aber oft besser.
- Bauchentscheidungen sind eher Kopfsache und machen zufrieden.
- Die im Körper spürbaren Emotionen sind in Verbindung mit dem Teil des Gedächtnisses, der unser Erleben und Verhalten beeinflusst, was uns nicht bewusst ist.
- Intuition ist ein unbewusstes Wissen, durch assoziatives Lernen erworben, im Gedächtnis gespeichert und automatisch verarbeitet. Der intuitive Denkprozess tritt als Gefühl auf, aus dem Entscheide gefällt werden.

- Das Unterbewusstsein speichert viel mehr Informationen als unser Bewusstsein. In vielen Situationen ist es ratsam, auf das Bauchgefühl zu hören, um schnellere und bessere Entscheidungen zu treffen ...“

Der Autor Gerd Gigerenzer stach hier besonders mit den Ergebnissen seiner Forschungsarbeiten am Max-Planck-Institut heraus und scheint mir repräsentativ für dieses Lager zu sein. Die Zusammenfassung seiner Kernaussagen stammt aus einem Interview mit ihm:

Intuitive Entscheidungen sind nicht rational, das liegt jedoch an der Theorie der Rationalität. Denn sie ist eine Theorie, die voraussetzt, dass man alle Konsequenzen, Alternativen und Wahrscheinlichkeiten wüsste. Das ist in vielen Fällen nicht möglich und deswegen benötigen wir beides. Wir dürfen nicht vergessen, wie wichtig Intuition ist und wie wichtig einfache Regeln sind, die wir Heuristik nennen, auf denen Intuition oft basiert, um mit einer unsicheren Welt umzugehen. Heuristik ist so etwas wie eine Faustregel, die sich auf das Wesentliche konzentriert und den Rest ignoriert. Das heißt, man geht nur aus einem einfachen Grund vor. Es kommt oft vor, dass Menschen keine Entscheidungen treffen können, weil sie zu viel darüber nachdenken. Wenn man Erfahrung hat in einem Bereich, spürt man schnell, was am besten zu tun wäre, was nicht immer bedeutet, dass es das Richtige ist. Intuition ist gefühltes Wissen, was sehr schnell ins (Tages-)Bewusstsein gelangt, wir aber nicht wissen, warum ¹.

Das Buch von Gigerenzer „Bauchentscheidungen – die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition“ schlägt ebenfalls diese Richtung ein².

Soweit also einige der wichtigsten Aussagen Gigerenzers zur Intuition. In diesem Tenor ging es denn auch weiter, sowohl bei Aussagen von Psycholog:innen als auch in Hinweisen auf wissenschaftliche Berichte, Bücher und Institutionen, die sich mit Bauchgefühlen, Intuition und Gehirnfunktionen auseinandersetzen. Desgleichen mit Zusammenfassungen von Erfahrungswerten.

Fazit

So interessant und motivierend diese Ansichten und Meinungen auch sein mögen, nehmen sie leider *keine Differenzierung der körpersensorischen Bereiche vor*, die pauschal und unkorrekt als Bauchgefühle bezeichnet werden. Außerdem findet, von wenigen Ausnahmen abgesehen, fast durchgehend die Gleichsetzung der Bauchgefühle mit Intuition, Gedächtnis und dem Unbewussten statt. Kein Wunder also, dass keine praktischen Werkzeuge für die Körperwahrnehmung und bewusste Unterscheidung der Qualitäten und deren Werte *in Bezug zum individuellen Lebenskontext* vorhanden sind. So motivierend für viele Menschen