

PlusPerfekt

Das Magazin für Plus Size Fashion, Trends & Lifestyle

Edition 2023
Business & Wellbeing

SEI DEINE
EIGENE MUSE.

BUSINESS MEETS WELLBEING
ALLE TREND LOOKS MIT ALL SIZE MODELS
CURVY FASHION, DIVERSITY & NACHHALTIGKEIT
JUDITH WILLIAMS, DIDIER VAN DEN BOSCH, BONNE REJIN & CO.
KONSUM NEU DENKEN
EIN PLÄDOYER FÜR PRELOVED FASHION
DIE SCHÖNSTEN REISEZIELE FÜR KLEINES BUDGET

02





INTERVIEW

Bauch über Kopf

Es gibt nicht das eine Bauchgefühl. Es ist vielmehr eine Sammlung der Emotionen, Instinkte, Triebe, Intuitionen und Bedürfnisse, die in uns schlummern. Neurowissenschaftler & Psychiater **Raphael M. Bonelli** erklärt im Interview, warum wir unserem Bauch zwar zuhören, ihm aber nicht unbedingt folgen sollten.

Von Christine Scharf

Hör auf deinen Bauch – Ein Ratschlag, den man auch bei beruflichen Fragen öfter hört. Neigen Frauen eher dazu, sich im beruflichen Kontext von Gefühlen und Emotionen leiten zu lassen?

Raphael M. Bonelli: In der Tat haben Frauen in der Regel eine größere emotionale Intelligenz, aber natürlich sind auch Männer fähig, ihre Gefühle wahrzunehmen. Für mein Konzept von Kopf, Herz und Bauch

ist das Geschlecht aber nebensächlich.

Was sind Bauchgefühle?

RMB: Die Bauchgefühle sind die Sammlung der Emotionen, Instinkte, Triebe, Intuitionen und Bedürfnisse, die in uns schlummern. Sigmund Freud nannte sie „das Es“. Sie sind immens wichtig, sind die Basis des Lebens und ermöglichen Selbsterhaltung und Arterhaltung. Ein Mensch ohne Zugang zu sei-

nen Bauchgefühlen wird sich sehr schwer tun im Leben.

Was ist ihr Nutzen?

RMB: Bauchgefühle sind dafür da, dass sie uns vor Gefahren warnen und uns auf Nützliches und Gutes hinweisen. Sie sind wesentlich sensibler als die Vernunft und können Nuancen unbewusst wahrnehmen, die für das menschliche Bewusstsein unsichtbar sind. Der „Bauch“ steht auf Lustmaximierung und Unlust-

vermeidung. Er ist nach Sigmund Freud ohne Logik, ohne Moral, ohne Sinn für Ordnung und Maß. Das macht aber nichts: dafür ist er gar nicht zuständig.

Woher kommen Bauchgefühle?

RMB: Wir werden prinzipiell mit ihnen geboren. Freud sagt, dass das neugeborene Baby reines Bauchgefühl ist, „reines Es“ in seiner Sprache. Das bedeutet Lustmaximierung und Unlustvermeidung ohne Vernunftgebrauch: das Baby will den Hunger stillen, die Windel trocken, will es warm haben und schlafen, wenn es müde ist, es will Körperkontakt, aber keinen Hunger oder Schmerz. Allerdings prägt die Gesellschaft, die Lebenserfahrung und später der Mensch selbst seine Gefühle im Laufe der Zeit.

Das Bauchgefühl verändert sich durch verschiedene Faktoren. Da sind die Erfahrungen, die Traumata in der Kindheit, die Beziehungen, die Erziehung, später die Partnerschaften und ganz besonders die vielen persönlichen Entscheidungen. Man kann sich entscheiden die Gefühle zu verdrängen, sie zu verstärken oder sie nach einem höheren Prinzip zu veredeln. Das Herz kann den Bauch prägen, zum Guten wie zum Schlechten.

Warum sind Bauchgefühle oft widersprüchlich?

RMB: Weil es nicht nur ein Bauchgefühl gibt, sondern viele verschiedene. Die alle entweder eine Lust befriedigen oder eine Unlust vermeiden wollen. So wollen viele Menschen etwa schnell reich werden aber möglichst wenig arbeiten. Ein Widerspruch. Klassisch ist der Student, der zu Mittag im Bett liegt und betet: „Lieber Gott,

mach mich fleißig!“. Man kann dünn sein wollen und seiner Gier nach Schokolade nachgehen.

Diese Dilemmata und Widersprüche des Bauches können auf Bauchebene nicht gelöst werden. Da braucht es andere Instanzen: den Kopf und das Herz.



" Bauchgefühle sind wesentlich sensibler als die Vernunft und können Nuancen unbewusst wahrnehmen, die für das Bewusstsein unsichtbar sind. "

Wie kann man Bauchgefühle im Beruf besser nutzen?

RMB: Indem man sie kultiviert. Das

Bauchgefühl der Intuition ist besonders bemerkenswert, weil es ein erlernter emotionaler Automatismus ist, der auf den bisherigen Erfahrungen beruht. Sie kann uns unheimlich nützlich sein. Allerdings muss man aus dem Schaden auch klug werden wollen, also die Erfahrungen richtig aufarbeiten. Sonst plumpst man immer wieder in dasselbe Loch. Es gibt zum Beispiel Frauen, die immer wieder an Narzissten geraten.

Haben alle Menschen Bauchgefühle?

RMB: Absolut! Alle Menschen haben Bauchgefühle, aber viele liegen in der Tiefe des Unbewussten und sind dem Menschen nicht zugänglich. Diese sind in der Psychiatrie besonders relevant, weil sie oft das Leben prägen, ohne dass der Mensch weiß wie und warum. Manche Menschen laufen vor ihren Gefühlen davon, erleben sie als bedrohlich und können sie schwer deuten. Andere wiederum sind so von ihren Gefühlen überflutet, dass sie keinen kühlen Kopf bewahren können und von diesen hin und hergeworfen werden, wie eine Nusschale auf hoher See.

Sollen wir auf unseren Bauch hören? Welche Gefahren birgt es, auf ihn zu hören?

RMB: Ja, unbedingt! Bauchgefühle sind immens wichtig: Es geht im Leben darum, dieses Potential richtig zu nutzen. Denn Bauchgefühle können auch missbräuchlich verwendet werden und kehren sich dann in ins Gegenteil. Man darf nicht erschrecken: Der Bauch ist nach Freud „polymorph pervers“: Wichtig ist nicht, was alles drinnen steckt, sondern was wir daraus machen. Wir sind nicht unsere Ge-

fühle, wir haben welche. Der große Psychiater Victor Frankl betonte, dass die Selbstdistanzierung befreit. Er verstand darunter die Fähigkeit, von sich selbst Abstand nehmen und sich selbst gegenüber treten zu können. Also eine Art "innere Opposition". Jedes Gefühl muss kritisch überprüft werden.

Und wie prüfen wir unsere Bauchgefühle?

RMB: Zuerst muss man lernen, sie überhaupt wahrzunehmen. Was flüstert der Bauch, in welche Richtung zieht er mich? Wenn ich das nicht merke, bin ich den unbewussten Emotionen hilflos ausgeliefert. Erst dann kann der nächste Schritt erfolgen: die Prüfung durch den Kopf, die Vernunft. Ist das, was der Bauch will vernünftig? Und im letzten Schritt erfolgt die Prüfung, ob der Impuls gut ist oder schlecht, also ob es meinen eigenen Werten im Herzen entspricht. Das ist das Gewissen.

Kann man unerwünschte Bauchgefühle ändern oder sie sogar trainieren?

RMB: Ja, durch die Handlung. Wenn sich das Herz für ein Ziel entscheiden, das dem Bauch nicht genehm ist, dann muss er gegen den inne-

ren Widerstand handeln, sozusagen gegen den inneren Schweinehund. Aber genau das macht ihn stärker, weil der Bauch sich an Handlungen gewöhnen kann und so geprägt wird.

Da kann man als Bild das Aufstehen in der Früh nehmen: je öfter man pünktlich aufsteht, umso leichter wird es. Das gilt aber auch für die Aufrichtigkeit, die Solidarität oder die Tapferkeit.

" Wir sind nicht unsere Gefühle, wir haben welche. Entscheidend ist, was wir aus ihnen machen. "

Im Gespräch mit dem RPP-Institut sagten Sie, rationale Einschätzungen/Vernunft finden im Kopf statt, die emotionalen im Bauch. Entscheidungen sollten aber in der Mitte, im Herz (Entscheidungsmitte) stattfinden, wo sich beide sozusagen treffen. Würden Sie uns das bitte erklären?

RMB: Indem man die Bauchgefühle bewusst wahrnimmt um eine erste Orientierung zu haben, diese Wahrnehmung mit der Vernunft auf Sinnhaftigkeit prüft und mit dem Herzen

auf die eigenen Werte. Und dann eine Handlung setzen, die sensibel ist, klug und wertvoll. Sensibel mit dem Bauch, Klug mit dem Kopf und wertvoll- voller Werte – mit dem Herzen.

Was raten Sie Leser*innen zum Thema Bauchgefühle?

RMB: Wir dürfen Gefühle nicht verdrängen, aber uns auch nicht von ihnen ins Bockshorn treiben lassen.

Wir sind nicht unsere Gefühle, wir haben welche. Entscheidend ist, was wir aus ihnen machen. Wer richtig mit seinen Bauchgefühlen umgehen kann, ist im Beruf, in der Liebe, in den sonstigen Beziehungen und in seinem ganzen Leben erfolgreicher. Und das lässt sich leicht lernen wenn man weiß wie.

Raphael M. Bonelli

ist Neurowissenschaftler und Psychiater. 2009 gründete er das Institut für Ressourcen in Psychiatrie und Psychotherapie. Bonelli ist Autor mehrerer Bücher über psychologische Themen und betreibt mit seinem Institut einen YouTube-Kanal mit über 230.000 Abonnenten. Foto: Steter GmbH



Buch-Tipp!

Bauchgefühle

Wie sie entstehen. Was sie uns sagen.
Wie wir sie nützen.

Hardcover | 240 Seiten | 24 Euro

ISBN: 978-3-99001-603-9

Verlag & Credit: edition a

PlusPerfekt Edition
Business & Wellbeing 2023

PLUS PERFEKT

Because beauty is an attitude.