

Einleitung

Es schien für mich eine Notwendigkeit zu sein, das Thema „Bauchgefühle“ – in letzter Zeit durch neue Bucherscheinungen, psychologische Abhandlungen und Ratgeber in den öffentlich-medialen Fokus gerückt – einer Klärung und Korrektur zu unterziehen. Nicht, um eine Wiederholung des bereits Gesagten zu zelebrieren oder auf die trendige Welle aufzuspringen, sondern weil sich auf beiden Seiten der zum Teil polarisierten Meinungslager *grundsätzliche Lücken* zu diesem Thema auftun. Eine der ausschlaggebendsten ist dabei die undifferenzierte Wahrnehmung und damit einhergehende Deutung der sogenannten Bauchgefühle, die dadurch zu einem unbrauchbaren Einheitsbrei verkommen. Eine andere, die das vorhergehende Manko entscheidend beeinflusst, ist die Dominanz der Vorstellungen und Denkmuster – vom akademischen Wahrheitsanspruch ebenfalls genährt –, die den Bauchgefühlen automatisch eine inferiore Position unterstellt.

Klar, kritisch betrachtet könnte man das Thema als eine spitzfindige „Korrektur des Üblichen“ ansehen, die sich in den täglichen Praxiserfahrungen und Auswirkungen der Lücken im Beziehungsalltag von Menschen zeigen. Ebenso die Beobachtung öffentlicher Auseinandersetzungen auf sozialer, politischer und medialer Ebene, in denen das Thema, in Fakten, Sachlichkeit und Wissen verpackt, besonders krass durchscheint. Ja, vielleicht könnte man das so sehen. Nur: Die Fakten, Erfahrungen und die Feedbacks bleiben dieselben und sprechen Bände.

Es geht sogar noch weiter! Die Lücken und deren Auswirkungen im täglichen Leben sind das eine. Dass in Literatur und Publikationen keine praktischen Werkzeuge und Handhabungen der unterschiedlichen körpersensorischen Bereiche vorhanden sind, das andere. Deren Aussagen, Anweisungen und Ratschläge beziehen sich hauptsächlich auf Ergebnisse von Befragungen, soziologischen Untersuchungen und sehr oft neurobiologischen Testreihen, auf deren Grundlage sich logische Behauptungen, Anweisungen und Ratschläge leicht folgern lassen. So eindeutig diese auch klingen mögen, sie sind und bleiben – unkorrigiert – nur die halbe Wahrheit. Solange keine bewusste Differenzierung der körpersensorischen Bereiche stattfindet, die zusammen mit Intuition und Aggressionsformen pauschal

als Bauchgefühle bezeichnet werden, solange werden Menschen nicht individuell wissen, was sie bewusst damit tun sollen. Sie landen höchstens im Dilemma, den Bauchgefühlen bei Entscheidungen zu vertrauen oder sie zu verdrängen, um nicht falsch zu liegen.

Die unterschiedlichen Begriffe Empfindung, Gefühl, Emotion, Stimmung und Atmosphäre, um die es bei Bauchgefühlen eigentlich geht, sind den Menschen bekannt. Sollen sie bewusst wahrgenommen werden, fühlen sich viele darin überfordert. Im allgemeinen Einheitsbrei der Bauchgefühle tummeln sich nämlich auch Intuition und die ebenso undifferenzierten Aggressionsformen. Damit werden diese menschlich wichtigen Beziehungsinformationen x-beliebig und für unsere Vernunft und Entscheidungen bedeutungslos. In der Sprache ist dies leicht erkennbar, wenn die Bezeichnungen bedeutungs- und qualitätsgleich verwendet werden oder typische Verwechslungen zwischen Verstandeserklärungen und Körperreaktionen stattfinden. Das ist so, als würden wir einen Arzt aufsuchen und ihm sagen, dass wir krank sind. Weder könnten wir ihm erklären wie, wo und seit wann sich Symptome im Körper und im Leben zeigen, noch ob dies mit unserer Lebenssituation in einem Zusammenhang steht. Wir wissen nur, dass wir krank sind. Die Zweifel des Arztes an unseren psychischen und kognitiven Fähigkeiten wären verständlicherweise berechtigt. Etwas Ähnliches geschieht, wenn wir uns angewöhnen, Bauchgefühle als diffusen Eintopf zu interpretieren. Deswegen hat die Körpersensorik für das Denken und die Vernunft keinen klaren Rahmen, wenig Logik und ist nicht wirklich aussagekräftig, weil zu fließend, chaotisch oder gar nicht vorhanden.

All das und vieles mehr sind ernsthafte Gründe, um die längst fällige Differenzierung der Bauchgefühle als Kernthema dieses Buches zu präsentieren und ihnen den verdrängten Platz im Leben wieder einzuräumen. Dann erst werden sie zum Zünglein an der Waage, regulieren unsere dominanten Denkprozesse und ebenso die Herz- und Liebesgefühle. Durch die differenzierte Körperwahrnehmung lernen wir wieder dem empfindenden Bewusstsein zu vertrauen, dessen tiefere Heimat unsere Körperweisheit und Lebensenergie ist.