



Freitag, 26. April 2024, 13:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Die Weisheit des Körpers

Bauchgefühle und Körperwahrnehmung regulieren unser Denken und schaffen einen Ausgleich zur einseitigen Fixierung auf die Vernunft.

von Mario Spiz
Foto: LenswOrld/Shutterstock.com

Gibt es das überhaupt – eine Beeinflussung unsres Denkens durch irrationale Faktoren? Müsste es nicht vielmehr heißen: „Wie reguliert Denken unsere Bauchgefühle?“ Hier ist es wichtig, zu differenzieren. Beide Aspekte des Menschlichen stehen in Wechselwirkung zueinander. In einer Gesellschaft, in der die Ratio überbetont wird, hat Körperwahrnehmung allerdings schon länger die schlechteren Karten. Der Artikel macht das katastrophale Missverhältnis zwischen Kopf und

Körper deutlich und zeigt auf, dass die Einbeziehung einer differenzierten Körperwahrnehmung ein wichtiges und notwendiges Regulativ zu Denkmustern und einseitigen Vernunftvorstellungen darstellt. Wir sollten den Ressourcen verschleißenden täglichen Kampfes zwischen beiden Persönlichkeitsanteilen aufgeben und zu einer lebendigen Zusammenarbeit von beiden finden. Dies gilt sowohl für die individuelle als auch für die kollektive Ebene.

Spätestens seit der „Pandemie“ und den weiteren nationalen und internationalen Verwerfungen und Bedrohungsszenarien wissen viele Menschen nicht mehr, wie sie sich dazu zu positionieren und in dem Dschungel sich bekämpfender Expertenmeinungen verschiedenster Bereiche noch verhalten sollen. Das überfordert auf Dauer jeden von uns, immer von Neuem zu realisieren, was nun richtig oder falsch ist. Und, als ob das schon nicht genug wäre, das ständige Auf und Ab an Gefühlen, Empfindungen und Emotionen, die oft eine ganz andere Sprache vermitteln als unser festgefahrener oder ratloser Verstand. Um wenigstens ein bisschen Ruhe vom täglichen Seilziehen zwischen Kopf und Bauchgefühlen zu bekommen, versuchen viele dieses Chaos zu verdrängen oder anderweitig zu kompensieren.

Bringen wir stattdessen unsere Gefühle und Körperreaktionen ernsthaft ein, stoßen wir in heiklen Themenbereichen – wie Wirtschaft, Gesundheit, Krieg und Klima, um nur die bedrohlichsten zu nennen – automatisch auf die Einstellungen und Werte der dominierenden gesellschaftlichen Meinung. Sollten unsere sogenannten Bauchgefühle – der undefinierte Begriff für alle Körperreaktionen, Gefühle, Stimmungen, Aggressionen und so

weiter – damit nicht übereinstimmen, werden sie als einseitig, unsachlich und nicht der Vernunft entsprechend abgetan, und das ist noch die mildere Form.

Sind wir aber emotional polarisiert und beharren darauf, werden wir über kurz oder lang gebrandmarkt. Die Skala reicht von egozentrisch bis hin zu antidemokratisch, Verschwörungstheorien anhängend, vom allgemeinen Konsens gefährlich abweichend und so weiter. Spätestens dann geben die meisten auf, folgen dem allgemeinen Meinungskorridor und verdrängen ihre Bauchgefühle, bis sie deren Widerstand kaum noch wahrnehmen.

Um diesen Zustand neurowissenschaftlich vereinfacht auszudrücken:

„Unser Hippocampus – jene Gehirnregion, zuständig für das Aufnehmen, Bearbeiten und Weiterleiten neuer Informationen an das Großhirn – ist nur noch damit beschäftigt, die gängigen Narrative, die uns tagtäglich über Politik, Gesellschaft und Medien pausenlos suggeriert werden, abzugleichen und zu speichern. Damit stehen ihm keine freien Nervenzellen mehr zur Verfügung, um andere oder gegensätzliche Körperreaktionen und Erkenntnisse ebenso zu registrieren und zu verarbeiten“ (1).

Die Folgen von wiederholter Unterdrückung und Verdrängung entgegengesetzter Körperreaktionen:

„Sowohl kollektiv wie auch individuell stehen Denkschablonen und Vorstellungen mit ihrer Logik, den darunterliegenden Wertungen und hierarchischen Ordnungsstrukturen Tür und Tor offen, um ohne Konkurrenz von störenden Bauchgefühlen zu bestimmen, was im gegebenen Fall richtig und angemessen ist und was ausgesondert werden muss oder als feindlich zu gelten hat.“

Es reicht, dass ein Teil der wissenschaftlichen Meinung

damit übereinstimmt, und schon wird es „die Wahrheit“ und „das Vernunft gebietende Maß“ – und alles andere ist falsch.

Damit gewinnt immer jene Einstellung, die die besseren Argumente und auch die evidentesten Belege in statistisch-wissenschaftlicher Art vorweisen kann. Und, nicht zu vergessen, die am besten dem Meinungskonsens entspricht.

Von der Dialektik, die aus gegensätzlichen Behauptungen etwas Neues in Form einer Synthese zu gewinnen sucht, bei der beide Parteien einen Erkenntnisgewinn davontragen, ist bald nichts mehr vorhanden. Und von Empfindungen, Gefühlen und Stimmungen, die den vorherrschenden Ansichten widersprechen oder in eine andere Richtung tendieren, ganz zu schweigen.

Dieses seit Jahren in den maßgebenden Gesellschaftsbereichen zunehmende und die Meinungsvielfalt untergrabende Klima wirkt sich zwangsläufig auf uns Individuen aus und färbt unseren täglichen Umgang mit diesen kollektiven Themen.

Unterm Strich zeigt sich immer deutlicher das eklatante Fehlen eines Regulativs gegenüber der einseitigen und oft erdrückenden Dominanz unserer Denkmuster und Vorstellungen, und das betrifft Individuen und Gesellschaft gleichermaßen.

Es waren – und sind heute noch – außerordentlich intelligente Individuen und Gelehrte, die der rationalen Logik und denkenden Erkenntnisfähigkeit einen bahnbrechenden Erfolg bescherten und sich im Laufe der letzten Jahrhunderte gegenüber Projektionen, Vorurteile, Aberglauben und schlicht falsche Behauptungen durchgesetzt hatten. Dieses geschah über Universitäten und staatliche Institutionen, die das wissenschaftliche Denkprinzip, sich in erster Linie auf rationale Logik, Verstandeswissen und mathematische Reproduzierbarkeit zu berufen, im Laufe der Zeit

zur Staatsmaxime erklärten und bis heute in vollem Umfang praktizieren.

Vor allem in den letzten Jahrzehnten hat sich die evidenzbasierte Argumentation und kritisch präzise Beweisführung nach wissenschaftlichen Prinzipien dermaßen aufgebläht, dass sie im öffentlichen Diskurs zunehmend zu einem Totschlagargument geworden ist, mit dem unbeliebte und mit der gängigen Auffassung nicht konforme Meinungen schnell abgewürgt werden können.

Somit ist für dieses Wissenschaftsprinzip die Frage, wer oder was im Grunde ein Regulativ bildet, um eine überdosierte Verstandesdominanz in ein Gleichgewicht zur menschlichen Restorganisation und seinem Lebenskontext zu bringen, schnell beantwortet: „Es ist die Vernunft, als oberste Erkenntnisfähigkeit, die den Verstand und dessen strukturierende Wahrnehmung und Identitätsbildung sowie seine Beschränkung erkennt und regulierend Grenzen setzt.“ Punkt.

Halt! Ein wichtiger Einwand: Wie wäre es mit unserer Körperwahrnehmung, die ebenfalls im Regulationsvorgang der Vernunft eine mit dem Denken gleichberechtigte Funktion hat?

Vertreter der wissenschaftlich untermauerten Vernunft würden dagegen Sturm laufen, sind für sie doch diese oft irrationalen Körperreaktionen, Emotionen und Affekte das Grundübel, das zu Dissens und Polarisierung führt, weil nur Vernunft und Sachlichkeit uns in schwierigen Situationen weiterbringen.

Hinzu kommt, dass Bauchgefühle im günstigsten Fall immer noch belächelt und nur, wenn sie das Denken untermauern, ernst genommen werden. Im schlimmsten Fall werden sie als brandgefährlich und demokratiefeindlich gebrandmarkt. VertreterInnen des reinen Denkens und der Vernunft haben

dahingehend recht, solange Bauchgefühle – differenziert ausgedrückt: die gesamten körpersensorischen Bereiche – sich als undifferenzierter Einheitsbrei präsentieren und nicht in Bezug zum entsprechenden Gesamtkontext gestellt werden.

Worauf bezieht sich eigentlich diese Vernunft, vor allem wenn sie öffentlich und kollektiv geteilt wird? Bezieht sie alle Bereiche und Ebenen des Menschen gleichwertig mit ein und kommt zu einer höheren Erkenntnis und Wertung, die mehr ist als die Summe der Bereiche, die sie miteinbezieht? Bleibt sie dabei neutral, dafür offen für alle Erfordernisse und Erkenntnisse? Oder ist auch sie in erster Linie von den Aussagen und Meinungen einer gesellschaftlichen und akademischen Elite verschiedenster Bereiche beeinflusst? Mir scheint, was insbesondere in den letzten Jahren unter dem Begriff Vernunft verstanden wird, ist stark von den Gegebenheiten, Umständen und Strömungen des jeweiligen Zeitgeistes beeinflusst und wird von den politisch-sozialen und wirtschaftlichen Forderungen zusätzlich geprägt.

Zum Teil ist das auch naheliegend, aufgrund von Veränderungen und neu hinzukommenden Erkenntnissen, jedoch sollte dies nicht ein gewisses Maß überschreiten. Eine schwierige Gratwanderung, denn ein vernunftgegebenes Maß bezieht sowohl die Gesamtheit auch widersprüchlicher Faktoren ein und darf auch nicht eine gewisse Mitte aus den Augen verlieren.

Der Vernunftweg darf bestimmte Faktoren und Prozesse weder ausschließen noch einseitig bevorzugen. Darin würde eine Weisheit liegen, die nicht nur dem Wissen geschuldet ist.

Nur fragt sich dabei, welche Instanz denn das Maß für dieses schwierige Abwägen aufzeigt, damit Vernunft trotz allem noch wertfrei und unabhängig von Vorlieben und eigenen Tendenzen agiert. Wie unschwer zu erkennen, geht es, wenn wir mit solchen

Fragen weiterbohren würden, vor allem um eine immer höhere Überschaubarkeit, Inklusion und das Ganze umfassende geistige und moralische Bewertungs- und Entscheidungsfähigkeit. Kurz gesagt, um das übergeordnete rationale Verstandeswissen und dessen auf die Gesamtheit bezogene Logik.

Ein wissenschaftliches Grundprinzip besteht darin, Zustände und ablaufende Prozesse mathematisch und statistisch erfassen und berechnen zu können. Sie sind dann als Daten und Zahlen festgelegt, jederzeit nachrechenbar beziehungsweise reproduzier- und verifizierbar. Aufgrund dieses rein rationalen Wissens- und Denkvorganges findet, unabhängig von bahnbrechenden Erkenntnissen, immer eine gewisse Selektion und damit Reduktion statt. Das bedeutet, dass, so logisch und klar die Erkenntnisse auch sein mögen, sie im praktischen Alltag öfter nicht funktionieren und sich auch nicht etablieren.

Der Grund liegt in unserer gesamten Körpersensorik, denn gefühlte Lebens- und Beziehungsprozesse passen nicht in die lineare Matrix des wissenschaftlichen Grundprinzips und können damit weder statisch sinnvoll erfasst noch mathematisch berechnet werden.

Einige Kostproben:

- Wenn anziehende, empathische und moralisch gefärbte Faktoren eine Rolle in Entscheidungsprozessen spielen, die nicht den vernunftgebenden Richtlinien entsprechen.
- Umgekehrt, wenn von außen getriggerte Affekte und Aggressionsformen unser Denken und Verhalten dahingehend beeinflussen, dass diese nicht im Einklang mit rationaler Logik stehen.
- Wenn unsere Prägungsmuster und Identifikationen durch einen gesellschaftlich sanktionierten Meinungs- und Verhaltensdruck, zum Beispiel in Bezug auf Klima, Pandemie, Krieg, Wirtschaftssanktionen, automatisch in einen inneren Bedrohungs- oder Abwehrzustand geraten, unabhängig davon, ob diese Reaktionen der Situation angemessen sind.
- Wenn Körperreaktionen auf eine hohe, jedoch nur gefühlte Wahrscheinlichkeit hinweisen und damit dem Verstandeswissen nur schwer berechenbare und ungenaue Daten liefern, um präzise Aussagen für den Alltag zu geben.

Solange sich Vernunft auf Technik, klar definierte Objekte sowie die Organisation und Rahmenbedingungen unseres Zusammenlebens bezieht, sind all die aufgezählten körpersensorischen Faktoren – Bauchgefühle et cetera – größtenteils vernachlässigbar. Sobald jedoch Beziehungsdynamiken ins Spiel kommen, sind sie ein unausweichliches Faktum, an dem die größte Logik nicht vorbeikommt.

Obwohl die körpersensorischen Bereiche in dieser gedanklichen Vergeistigung, die als Werkzeug dient, um zur Vernunft zu gelangen, keine oder höchstens eine untergeordnete Rolle spielen, sind sie aufgrund unserer körperlichen Existenz jedoch nicht einfach totzukriegen. Die existenziellen und damit überlebenswichtigen Bereiche der Körpersensorik sorgen nämlich dafür, dass sie, trotz aller Unterdrückung und Abwertung, immer noch im Hintergrund existieren.

Fazit

„Unsere bewusste Körperwahrnehmung ist das eklatant fehlende Glied in dieser zum Teil außer Rand und Band überdimensionierten Rationalität, die in fast allen Bereichen unseres menschlichen Daseins alles wegzublasen versucht, was ihr als Körperreaktion im Wege steht“ (2).

Selbst Gwendolin Kirchhof als Philosophin sprach in einer Videokonferenz sinngemäß vom Gefühl einer empathischen Raumwahrnehmung, von den Gedanken im Raum, die gespürt werden können, von der menschlichen Empfindung, die mehr ist als kleingeredete Bauchgefühle, und davon, dass sie sehr an Empathie und Gefühle glaubt (3).

Das Fatale daran ist, dass die im öffentlichen Diskurs nicht beachtete Körpersensorik sich auf Dauer voll auf uns Individuen niederschlägt, indem wir mit dieser Haltung den Beziehungsalltag zu bewältigen versuchen. Gerade die letzten drei Jahre haben gezeigt, wie die von Politik, Wissenschaft und Leitmedien offiziell vertretenen Argumente im Namen der Vernunft für Polarisierung gesorgt und damit einen Beitrag zur Spaltung innerhalb der Bevölkerung geleistet haben.

Auf einer individuellen Ebene stellt sich daher dieselbe Frage, welches adäquate Regulativ uns zur Verfügung steht, um existenziellen, uns alle betreffenden Herausforderungen, wie die uns dominierenden Denkfallen und Vorstellungen, nicht allein das Entscheidungsfeld überlassen.

Zuvor stellt sich jedoch eine andere Frage, nämlich woher dieser sowohl kollektive als auch individuelle Argwohn gegenüber unserer Körpersensorik – gemeinhin Bauchgefühle genannt – stammt, obwohl sie uns Tag und Nacht, meist unbemerkt, begleitet und

beeinflusst.

Der wohl wichtigste Grund besteht im Umstand, dass Bauchgefühle keine Übersetzung in die Sprache unseres logischen Verstandes liefern können.

Unsere Rationalität und lineare Logik ist mit der (Körper-) Sprache der Bereiche unserer Körpersensorik – Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Stimmungen, Aggressionsformen et cetera – überfordert, solange dazu keine gedanklichen Erklärungen über Ursache-Wirkung und deren lineare Zusammenhänge vorliegen.

Nicht umsonst versucht unsere Rationalität, diesem für sie schwer zu kontrollierenden Umstand Rechnung zu tragen, indem sie Bauchgefühle schablonenhaft in logisch nachvollziehbare, bedeutungslose und irrational-unlogische einteilt. Spätestens da zeigt sich die Einseitigkeit unseres sonst in allen Bereichen dominierenden Verstandes.

Das bedeutet:

- Wenn sich für unseren Verstand nicht sofort eine logisch nachvollziehbare Erkenntnis aus Körperreaktionen und Gefühlszuständen erschließt und im Zusammenhang mit dem momentanen Geschehen auch kein rationaler Sinn ergibt, sind sie für ihn unbrauchbar. Folglich werden sie verdrängt und der Vernunft nicht entsprechend abgewertet (4).

- Unser Gehirn stellt uns in genialer Weise Tausende Milliarden an Neuronen, Verknüpfungen und neuronalen Netzwerken zur Verfügung, die es uns unter anderem ermöglichen zu fühlen, zu spüren und zu empfinden. Das Gehirn selbst jedoch kann weder fühlen noch zum Beispiel Empathie empfinden. Dieses ist uns nur in der körperliche Erfahrung mit unserer Umwelt möglich. Reines Denken, das den Körper auszublenden versucht, folgt nur der linearen Logik und den mathematisch nachvollziehbaren Prämissen und ist daher nicht in der Lage, Emotionen, Gefühle und Stimmungen nachzuvollziehen. Abgesehen von den automatisch stattfindenden sensomotorischen Reaktionen, die physiologisch und emotional die jeweiligen Gedankengänge in deren Sinne unterstreichen (5, 6).
- Trotz dieser Nachteile für Verstand und Logik hat dieses Manko an gefühltem Verstehen auch einen großen Vorteil: Wenn unsere Denkgewohnheiten und Vorstellungen danebenliegen oder sich in eine falsche Richtung festbeißen, können sie später dem „falschen“ Einfluss der Bauchgefühle die Schuld zuschieben. Unsere Körperwahrnehmung – Gefühle, Stimmungen, Emotionen – hat keine Sprache im denkenden Sinne, damit ist ihre Verteidigung hilflos, solange:
 - sie undifferenziert und nicht in wertfreien Bezug zum Lebenskontext wahrgenommen wird,
 - wir ihre Stellung und Wertigkeit weit unter Rationalität und Vernunft ansiedeln.

Es gibt viele Behauptungen, die aufgrund der kollektiven Wiederholungen den Stellenwert von bekannten Mythen besitzen (7). Ihr gemeinsamer Nenner ist, die Bauchgefühle – undifferenziert und damit zweitrangig – in Entscheidungs- und Lösungsfindungen immer unter die Dominanz und Kontrolle von Vernunft und Denken zu stellen. Zwar wird Bauchgefühlen und Körperreaktionen eine wichtige Funktion für unsere Lebensqualität attestiert, jedoch sollte ihnen nie zu viel Raum gegenüber unserem Verstand und schon gar nicht gegenüber der Vernunft eingeräumt werden.

Dies erklärt auch, warum diese so oft postulierte Idee einer

notwendigen Zusammenarbeit zwischen Körper, Geist und Seele eher einer Idealvorstellung entspricht als einer empirischen Erkenntnis. In der Praxis entpuppt sie sich nämlich vordergründig als eine übermächtige Dominanz des Verstandes mit seinen Vorstellungen und hintergründig als Kampf zwischen Körper und Rationalität. Letzteres ist alles andere als eine konstruktive Zusammenarbeit, wenn wir uns die Alltagspraxis der Menschen ansehen.



Mario Spiz, Jahrgang 1952, ist prozessorientierter Psychologe sowie Psycho- und Körpertherapeut. Er arbeitet seit über 30 Jahren in der Schweiz, Deutschland und Österreich als Therapeut, Supervisor/Coach, Kursleiter und Lehrbeauftragter. Er entwickelte zwei innovative Arbeitsmethoden, die sich gegenseitig ergänzen und von einer integralen Grundlage ausgehen. Der Autor ist seit 2017 im eigenen „Zentrum für Energetische Körper-Psychotherapie und Psychosomatik“ in Zürich tätig. Von ihm erschienen die Bücher „Im Banne innerer Machstrukturen“ und das ergänzende Arbeitsbuch „Integrales Beziehungsstellen“.