



Newsletter Nr. 6

Der Körper weiß es immer zuerst

„Ich hatte gleich so ein mulmiges Gefühl im Bauch, das mich zweifeln ließ, ob das wohl gut gehen wird.“ Oder vielleicht auch „Ich habe sofort so ein wohlig-warmes Empfinden gehabt und war mir sicher, dass es klappen wird.“ Wer kennt das nicht, spontane Intuitionen, die sich mit einem schlechten oder guten Gefühl irgendwo im Körper melden, noch bevor wir so richtig über eine Sache nachgedacht haben.

Dieses Phänomen hat die moderne Neurowissenschaft inzwischen entschlüsselt und herausgefunden, was in solchen Situationen in uns vor sich geht. Der Neurowissenschaftler A. Damasio schreibt: „Das menschliche Gehirn und der restliche Körper bilden einen unauflösbaren Organismus wechselseitig aufeinander einwirkender Regelkreise, zu denen unter anderen das Hormon- und Immun- und das autonome Nervensystem gehören.“

Doch wie genau entsteht und funktioniert das mit den spezifischen Körperempfindungen, die spontan auftreten und unserer Intuition durch ein Körpergefühl Ausdruck verleihen?

Und eine weitere spannendere Frage: Kann ein Körpergefühl „falsch“ und damit ein schlechter Ratgeber in schwierigen Situationen sein?

Die Neurowissenschaft sagt dazu folgendes:

Das Gedächtnis des Menschen enthält ein emotionales Bewertungssystem

Jede Erfahrung, die wir machen, wird im neuronalen Netz im Gehirn gespeichert. Und zwar nicht nur die Sache selbst, sondern auch die Emotionen und Körperempfindungen, die damit verbunden waren, also auch die innere Bewertung, die mit dieser Situation einherging. Dieses in uns verankerte Bewertungssystem ist grundsätzlich dual angelegt. Das heißt, die Bewertungen finden statt nach dem Muster „gut gewesen, wieder aufsuchen“ oder „schlecht gewesen, das nächste Mal besser meiden“. Das hilft uns im Leben, schlechte Erfahrungen, wie zum Beispiel die Hand auf eine glühende Herdplatte zu legen, nicht allzu oft machen zu müssen, um zu lernen, dass sich dieses Ereignis schmerzhaft auswirkt und daher besser zu vermeiden ist.

Der sogenannte „somatische Marker“ – unser unbewusstes, emotionales Erfahrungsgedächtnis

Jede Erfahrung, die der Mensch macht, hinterlässt im Körper einen „somatischen Marker“. Das heißt, eine mit Emotionen und einer Körperempfindung verknüpfte Bewertung, die wir dann in Form eines körperlichen Signals wahrnehmen können. So kann zum Beispiel der Kloß im Hals oder das warme Gefühl im Bauch Auskunft darüber geben, zu welcher Einschätzung unser im Körper verankertes inneres Bewertungssystem gekommen ist.

Die unbewussten Anteile unserer Persönlichkeit arbeiten rasant schnell

Alle diese Bewertungen aus Erfahrungen sind also in uns gespeichert, das Meiste davon in uns unbewussten Teilen der Persönlichkeit. Wenn ein Mensch sich dann wieder in einer neuen Situation befindet, in der er sich in einem vorausschauenden Planungsprozess darüber Gedanken machen muss, wie er mit einer bestimmten Situation umgehen soll, dann erfährt der oder die Betroffene blitzschnell über seinen bzw. ihren somatischen Marker, was zu dieser oder ähnlicher Thematik bisher im Leben an Erfahrungen gesammelt wurde. Noch bevor die bewusst-logische Vernunft sich zuschalten kann, hat der somatische Marker bereits reagiert und ein bestimmtes Empfinden im Blick auf die Situation erzeugt.

Das emotional-somatische Bewertungssystem funktioniert auch in der Vorstellung

Auch wenn wir gedankliche Szenarien, denkbare Entwicklungen und Reaktionsmöglichkeiten durchspielen, springt das emotional-somatische Bewertungssystem in Gestalt des somatischen Markers (Körpergefühl) an. Es versucht auch hier, Einfluss zu nehmen auf unsere Entscheidungen, indem es uns fühlen lässt.

Und nun die Antwort zur Frage vom Anfang: Kann ein Körpergefühl „falsch“ sein?

Das Körpergefühl, der Kloß im Hals oder das warme Gefühl im Bauch, kann weder „falsch“ noch „richtig“ sein. Falsch und richtig erweisen sich nicht als angemessene Kategorien, um diese Körpergefühle zu beurteilen. Das Körpergefühl, das sich einstellt, ist vor allem und zu allererst authentisch, denn es spiegelt ungefiltert das eigene innere Bewertungssystem wider, das sich im Laufe des eigenen Lebens als hilfreich bewährt hat in der Beurteilung „gut für mich / nicht gut für mich“.

Dies soll jedoch kein Plädoyer dafür sein, dem somatischen Marker als Berater in allen Lebenssituationen blindlings und unreflektiert zu vertrauen. Es ist nicht wirklich hilfreich, „ihm“ immer und überall die Regie zu überlassen, sollten Sie zum Beispiel zu den Personen gehören, deren somatischer Marker Schweißausbrüche und Fluchtimpulse aussendet, sobald Sie eine Zahnarztpraxis betreten und Ihre Nase den dort üblichen Geruch aufspürt oder das Kreischen eines Bohrers zu hören ist.

Körpersignale und logisches Denken sind beide wichtig in Entscheidungssituationen

Meistens lohnt es sich, Körpersignale achtsam wahrzunehmen, diese als in vielen Lebenssituationen erfahrene Ratgeber ein zu beziehen und die Ressource zu nutzen, die dieses enorme intuitive Wissen uns zur Verfügung stellen kann.

Optimal gestalten sich Entscheidungsprozesse dann, wenn es gelingt, sowohl das unbewusste, emotional-somatische Erfahrungswissen als auch das bewusste, kognitiv logische Denken in den Abwägungsprozess zu integrieren.

Als besonders hilfreich erweist sich der somatische Marker, wenn wichtige Entscheidungssituationen anstehen und es darum geht herauszufinden, was „meiner Person gemäß“ ist. Wenn es darum geht auszuloten, ob eine Entscheidung für mich stimmig ist oder nicht, darüber kann mein Körperempfinden am allerbesten Auskunft geben, denn es wird getragen von meinem inneren Leitsystem, einem inneren Kompass gleich, der intuitiv die Richtung weist.

Dabei ist vor allem das Auftauchen positiver somatischer Marker bedeutsam und hilfreich, denn diese stellen direkte Wegweiser zu den Themen, Inhalten, Absichten, Plänen und Zukunftsszenarien dar, die „wie für mich gemacht“ sind.

Und was jetzt damit tun?

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihr Interesse geweckt, einmal bei sich selbst nachzuspüren, wie Sie im Alltag mit Ihren somatischen Markern, Ihren unbewussten in Gestalt von Körperempfindungen auftretenden inneren Bewertungen von Situationen, umgehen.

- Nehmen Sie somatische Marken bei sich selbst wahr? Welche Situationen fallen Ihnen dazu ein?
- Oder bemerken Sie diese Körperempfindungen eher nicht oder sehr selten?
- Drängen Sie diese Körpergefühle eher weg oder wenden Sie diesen eher Aufmerksamkeit zu?
- Nehmen Sie somatische Marker als hilfreiches Erfahrungswissen wahr oder werten Sie diese Körpersignale eher als „unlogisch“ ab?
- Welche kleinen oder großen Entscheidungen stehen in Ihrem Leben an und was sagt Ihr Körpergefühl dazu?

Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal genauer hinzuschauen, denn manchmal erweist sich rückblickend im Leben der Satz als zutreffend: „Hätte ich nur mal auf mein Bauchgefühl gehört!“

Helga Schmitt

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de