

Bauchhirn-Intelligenz

Text: Dr. Dr. Michael Despegel



Bild: © danielkrol - Fotolia.com

Mysterium Intuition – Warum Gefühle wichtig sind

Hinter dem Ärger, der einem auf den Magen schlägt, steckt mehr als nur eine Volksweisheit. Das zeigten Forscher der University of Texas Medical Branch jüngst auf einem Kongress in Galveston (Hawaii) auf und gaben die Erklärung, warum unser Bauch oft etwas anderes sagt, als unsere Köpfe. Demnach umhüllen 100 Millionen Nervenzellen unseren Verdauungstrakt – für viele Experten unser Bauchhirn.

Unser Bauch denkt immer in gewisser Weise mit und steht mit unserem Kopfhirn in Verbindung.

Geahnt haben es die Menschen aller Nationen ja schon immer: Der Sitz unserer Emotionen liegt in der Mitte des Körpers. Dort wo freudige Aufregung Schmetterlinge flattern lässt und Freude und Glück seltsam kribbeln. Anspannung umgekehrt auf den Magen drückt, und Angst ein Beben erzeugt.

Werden Menschen gefragt, wo Gefühl und Gesundheit, Emotion und Intuition, Wohlbefinden und Leidenschaft am besten zu orten sind, zeigen alle, egal ob Frau oder Mann, Alt oder Jung, schwarz oder weiß, auf ihren Bauch. Sogar die Herrscherin der Moderne, die Wirtschaft vertraut auf die globale Sprache aus dem Bauch. So

heißt es in Managerkursen oft; und Börsenmakler werden angehalten, ihre Entscheidungen aus dem Bauch heraus zu optimieren.

Und nun gibt die Wissenschaft allen recht: Der wohl prosaischste Teil des Menschen, sein übel riechendes Gedärm, birgt tatsächlich entscheidende Geheimnisse des Lebens. Den Grund für das Interesse der Forscher, so der amerikanische Neurowissenschaftler Michael Gershon, ist die Erkenntnis des Gehirns im Bauch. Dieses zweite Gehirn ist quasi ein Abbild des Kopfhirns-Zelltypen, Rezeptoren und Wirkstoffe sind exakt gleich, so die Wissenschaftler.

Man darf sagen, dass das Darmhirn denkt, beteuert der Münchener Neurobiologe *Michael Schemann*. Viele Lebenserfah-

rungen und vor allem die damit verbundenen Körperreaktionen sind in unserem Gehirn niedergeschrieben. Dabei spielen vermutlich die Bauchreaktionen eine besonders wichtige Rolle. Durch die enge Verbindung von Darm und Kopfhirn werden Gefühle, negative wie positive, vermutlich in Form vom spezifischen Magendarm chiffriert und gespeichert. In diesen so überraschend umfangreichen Nervenfasern liegt letztlich unsere Fähigkeit zur Intuition begründet. Diese entsteht aus der Wechselwirkung der zwei intim verschalteten Gehirne.

So besteht scheinbar eine Emotions-Gedächtnis-Bank, im Kopfhirn, die alle hochgeladenen Informationen und Reaktionen des Bauchs sammelt - etwa besonders beängstigende Informationen und Situationen. Wenn jemand zum Beispiel viel Geld an

der Börse verloren hat, weil Aktien nicht rechtzeitig verkauft wurden, wird das damit verbundene Angstgefühl im Bauchhirn abgespeichert. In Zukunft kann dann die Kunde von fallenden Aktienkursen bei demjenigen zur Ausschüttung von Botenstoffen führen, die das früher erlebte körperliche Unbehagen und die entstandene Angst wieder wecken. Positive gesehen, bewahrt uns dieser Mechanismus davor erneut Verluste zu machen. Intuition ist somit die geheimnisvolle Fähigkeit, die es uns oft ermöglicht, unwillkürlich die rechte Wahl zu treffen.

Der Intuition folgen heißt handeln, ohne über jeden einzelnen Schritt nachzudenken, blitzschnell verborgene Zusammenhänge erkennen, Situationen erspüren - das ist es auch was talentierte Künstler, Rennfahrer, Krankenschwestern und viele andere Menschen auszeichnet. Weil uns die Beweggründe auf denen sie basieren, nicht rational, zugänglich waren, wirkten sie oft wie Hellseheri.

So auch in dem Fall des Formel -1 - Rennfahrers Juan Manuel Fangio beim Grand Prix von Monaco 1950. Es lief die zweite Runde, und Fangio tauchte aus einem Tunnel auf. Vor ihm lag eine Gerade, ideal, um Vollgas zu geben. Weshalb, wusste er - später befragt - selbst nicht; statt voll auf das Gas zu treten bremste er seinen Boliden ab. Es erwies sich als großes Glück. Als er in die nächste Kurve bog, sah er plötzlich zahlreiche in einander verkeilte Rennwagen vor sich. Aufgrund seiner geringen Geschwindigkeit konnte er unbetroffen ausweichen. Einige Rennfahrer hinter ihm rasten kurz darauf in die Unfallstelle.

Erst nach längerem Überlegen ging Fangio ein Licht auf, was ihn schlussendlich gewarnt hatte. Kommt ein Wagen in Monaco aus dem Tunnel, blicken ihm die Zuschauer gewöhnlich entgegen - ihre hellen Gesichter prägen dann die Kulisse. In dieser entscheidenden Runde jedoch drehten die Menschen am Ende der Geraden Fangio ihre dunkleren Hinterköpfe zu, weil sie gerade in Richtung des Unfalls schauten.

Sein Unterbewusstsein registrierte die winzige Veränderung, erkannte sie als Abweichung eines bekannten Musters, interpretierte sie als Gefahrensignal und ließ ihn intuitiv bremsen. Bemerkenswert ist, wie blitzschnell unser Bauchhirn solche Schlüsse zieht und entsprechende Maßnahmen verordnet. Oft genügen schon winzige Hinweise, ein Urteil über eine Situation zu fällen.

US-Psychologin *Nalini Ambady* weist darauf hin, dass 100 Millisekunden genügen, also etwa die Zeit, die es braucht, einmal zu Blinzeln, um das Foto eines fremden Men-

schen als vertrauenswürdig, attraktiv, fähig oder liebenswert zu bewerten. Dabei vermittelt unser Bauchhirn seine Urteile meist in Form von Gefühlen, die wiederum über körperliche Signale kommuniziert werden.

Inzwischen sind eine Reihe weiterer solcher Signale des Bauchhirns bekannt. Polizisten berichteten, dass sich ihnen die Haare aufstellen wenn Gefahr droht. Manager erzählen, sie beginnen zu zittern, wenn sie eine gute Geschäftsidee hätten. Eine wichtige Rolle in der Koordination dieser Signale - die auch als somatische Bio-Marker bezeichnet werden - spielt das Bauchhirn.

Bewusstes Denken scheint hier überflüssig, ja es stört sogar. Eine Untersuchung an der Züricher Universität belegte, dass Paare, die auf Frage, ob sie glücklich seien, aus dem Bauch heraus antworteten - einen hervorragenden Indikator dafür lieferten, ob sie in den nächsten Monaten noch zusammen sein würden. Bat man sie jedoch, eine Liste zu erarbeiten, mit allem, was gut oder schlecht lief, und fragte sie dann, verlor ihre Einschätzungskraft jegliche Aussagekraft. Offenbar übertönt das Bewusstsein mit seiner sprachlich vermittelten Ratio, eben die weitaus genaueren Signale aus dem Bauchhirn.

Diesen Umstand wissen auch Sportler zu beschreiben. Erfahrene Fußballspieler spielen meist automatisch den Ball an den am besten platzierten Mitspieler weiter. Liegt jedoch eine kurze Überlegungspause dazwischen, wählen sie oft eine ungünstige Variante. Der Grund: Es gibt keine Überlegungszeit. Gibt es keine Zeit zum Nachdenken, dann steuert das Unterbewusstsein den Körper und wählt aus einer gigantischen Datenbank jene Spielzüge aus, die Erfolg versprechend sind.

Diese Fähigkeit - intuitiv zu handeln - besaßen auch schon unsere Vorfahren. Zu Urzeiten war es besser, manchmal falsch zu liegen, als langsam und gewissenhaft zu entscheiden. Das konnte Leben retten - denn wer den Tiger im hohen Gras nicht rechtzeitig erkannte, der war tot. Wer hingegen Tiger sieht, wo keine sind, der rennt häufiger umsonst weg, bleibt aber am Leben.

Jedoch kann uns die Intuition durchaus auch täuschen. Zweifel an den Bauchgefühlen sollte man bei Vorstellungsgesprächen hegen. So können wir zwar blitzschnell beurteilen, welche Art von Person unser Gegenüber darstellt - und damit möglicherweise, wie gut wir mit ihr zusammenarbeiten können. Offenbar jedoch nicht, wie effizient sie ihre Arbeit tun wird. Der Lebenslauf und die schriftliche Bewerbung stellen scheinbar bessere Indikatoren für eine gute Arbeitsleistung dar.

Das Bauchhirn bewertet auch Dinge, die uns ängstigen, oftmals über. Nach dem 11.09.2001 etwa hielten es viele Amerikaner intuitiv für sicherer, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren, anstatt zu fliegen. Tatsächlich jedoch war auch damals das Sterberisiko ungefähr 40-mal höher, wenn die Autofahrt den Vorzug vor der Flugreise erhielt.

Wann also sollten wir auf unsere Intuition achten? Der israelisch-amerikanische Psychologe Daniel Kahnman und der Intuitionsforscher Gary Klein haben die Frage jüngst untersucht. Die Ergebnisse zeigten, dass Intuition unter zwei Bedingungen hoch verlässlich ist. Erstens: Immer dann, wenn bereits Erfahrungen mit der jeweiligen Situation gemacht werden konnten. Und zweitens: Wenn es objektive bedeutungsvolle Zusammenhänge gibt, die das Bauchhirn erkennen kann. Trifft beides zu, kann Intuition sogar erfolgreicher sein als jede kognitive oder technische Methode.

Unbeantwortet bleibt jedoch die Frage, warum Intuition nicht im Bezug auf die Umsetzung der Regeln zur Gesunderhaltung unseres Organismus gelingt. Gerade die neuste Untersuchung der Deutschen Sporthochschule Köln unter 2500 Bundesbürgern zeigt erneut: Nur jeder siebte Deutsche erfüllt alle Mindestanforderungen an ein gesundes Leben. Dabei waren körperliche Aktivität, gesunde Ernährung sowie die Vermeidung von Stress, Nikotin und übermäßigem Alkoholkonsum gefragt.

Es scheint als ob die Bauchhirn-Intelligenz des Menschen hier noch dringenden Nachholbedarf zeigt. Deshalb: Wohl dem, der in diesem Falle den Kopf zur Hilfe nimmt.

Dr. Dr. Michael Despegel

Experte für präventivmedizinische Fragestellungen sowie Spezialist für gesunde Lebensführung und Lebensstiländerung, Bestseller-Autor

Kontakt:
Seestraße 11
78464 Konstanz
Deutschland



Tel.: 0049 - 22359 52150
despegel@despegel-partner.de
www.despegel-partner.de

Quelle: www.perspektive-mittelstand.de

PERSPEKTIVE MITTELSTAND