

RAPHAEL BONELLI
Bauchgefühle



GOLDMANN

Buch

Bauchgefühle sind zweifellos nützlich. Sie haben eine Warnfunktion und geben uns Signale und Hinweise – wie ein bellender Hund oder eine Alarmanlage. Sie sind hochsensibel, umsichtig und schlagen schnell an. Oft stimmen sie auch in ihrer unmittelbaren Wahrnehmung (dass da irgendetwas ist), irren sich aber häufig in der mitgelieferten Deutung. Der Psychiater und Psychotherapeut Raphael Bonelli erklärt wissenschaftlich fundiert und unterhaltsam, warum wir dem Bauch zuhören, ihm aber nicht unbedingt folgen sollten – weshalb wir ihn mit Erfahrungen füttern müssen und wieso er insbesondere bei den Themen Liebe, Gier, Aggression und Angst ein gehöriges Wörtchen mitreden möchte.

Autor

Raphael M. Bonelli ist einer der renommiertesten Neurowissenschaftler und Psychiater im deutschsprachigen Raum. 2009 gründete er das RPP-Institut für Ressourcen in Psychiatrie und Psychotherapie in Wien. Er ist Autor mehrerer Bücher über psychologische Themen und betreibt mit seinem Institut einen sehr erfolgreichen YouTube-Kanal. Bonelli lebt und arbeitet in Wien, wo er eine Praxis als Psychiater betreibt.

Raphael Bonelli

BAUCH GEFÜHLE

Wie sie entstehen
Was sie uns sagen
Wie wir sie nutzen

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2024

Copyright © 2022 der Originalausgabe: edition a, Wien

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Nach der Vorlage von Bastian Welzer

Druck und Bindung: GGP Media GmbH

Printed in Germany

JS · IH

ISBN 978-3-442-17997-8

www.goldmann-verlag.de

Für Vici

und

Damian

Vitus

Leopold

Johannes

Ferdinand

INHALT

Einleitung

And here's to you, Mrs. Robinson

9

Aus dem Bauch heraus

Das Es des Dorian Gray – Ja und Nein: Lustmaximierung und Unlustvermeidung – Die Veredelung des Bauches durch Kopf und Herz – Was uns ausmacht: die Werte unseres Herzen – Die Selbstprägung des Bauches

15

Lustmaximierung

Kapitel Eins: Liebe

Schmetterlinge im Bauch – Nur einen Swipe von der Venus entfernt – Gegensätze und Gemeinsamkeiten: Verlieben mit dem Eros – Die Prüfungszeit: Verlobt mit der Philia – Bis dass der Tod uns scheidet: Verheiratet mit der Agape

59

Kapitel Zwei: Gier

Die Geschichte eines Wüstlings – Reichtum lauert überall – Anatomie der Sucht – Was wir besitzen, besitzt irgendwann uns – Streiten sich zwei Mönche

89

Unlustvermeidung

Kapitel Drei: Angst

Bad news are good news – Burnout: Die Krankheit, auf die man stolz ist – Leider zu perfekt – Als Prometheus das Feuer stahl – Tapfer sein

119

Kapitel Vier: Aggression

Von den Freuden des Radfahrens – Hass ist eine in die Enge getriebene Angst – Streitsucht: Der Kampf gegen Windmühlen – Die Blase verstärkt die Aversion – Moralischer Narzissmus – die Krankheit unserer Zeit – Anatomie des Streits – Herrschaft über die bissigen Hunde – Ein Pferd für eine Insel

153

Vom Bauch zum Herz

Kapitel Fünf: Selbsttranszendenz

Das Versprechen des Sisyphus – Vom Ich zum Du – Von der Immanenz zur Transzendenz – Die persönliche Freiheit – Vom Trieb zur Weisheit

199

Epilog

Singe mir des Achilleus unheilbringenden Zorn

231

EINLEITUNG

And here's to you, Mrs. Robinson

Es ist der Sommer des Jahres 1967 und Benjamin Braddock weiß nicht, was er mit seinem Leben anfangen soll. Wobei, das ist nicht ganz richtig: Eigentlich weiß er es zu gut.

Benjamin ist einundzwanzig Jahre alt, ein hübscher Junge und intelligent noch dazu. Das College hat er mit Auszeichnung abgeschlossen, seine Eltern sind stolz auf ihn. Den Sommer verbringt er bei seiner Familie in Südkalifornien, ehe er mit dem Medizinstudium beginnen soll. Seine Eltern unterstützen ihn dabei sowohl finanziell als auch mit ehrlichem Zuspruch.

Mehr kann sich ein junger Mann kaum wünschen. Und doch ist Benjamin unglücklich. Sein Verstand weiß, dass ihn ein sicheres, sorgenfreies Leben erwartet. Aber ist das genug? Hat er selbst sich sein Leben so vorgestellt oder erfüllt er bloß die Wünsche seiner Eltern?

Auf einer Feier, die seine Eltern zu seinen Ehren veranstalten, trifft er Mrs. Robinson. Mr. Robinson ist der Geschäftspartner seines Vaters, Mrs. Robinson seine Frau. Benjamin bemerkt, was er zuvor nie wahrgenommen hat: Mrs. Robinson ist eine schöne Frau. Und offenbar an ihm interessiert.

Als er sich mit ihr in einem Hotel trifft, um eine Affäre zu beginnen, siegen seine Bauchgefühle das erste Mal über seinen Verstand. Er weiß, dass das, was er tut, falsch ist. Mrs. Robinson riskiert ihre Ehe und er seine Zukunft. Doch er möchte sich frei fühlen, frei von allen Zwängen, unter deren Joch seine Eltern und die Gesellschaft ihn treiben wollen. Das unreflektierte Verfolgen seiner Gefühle und Triebe ist seine Vorstellung von Freiheit.

Mrs. Robinson stellt Benjamin nur eine Bedingung.

Er dürfe niemals mit ihrer Tochter Elaine ausgehen. Benjamin gibt ihr zunächst sein Wort. Doch seine Eltern, die natürlich weder von der Affäre noch von Benjamins Versprechen gegenüber Mrs. Robinson wissen, drängen ihren Sohn dazu, Elaine kennenzulernen. Schließlich gibt Benjamin nach.

Bei ihrem ersten Date versucht Benjamin zunächst noch alles, um das Treffen zu einer Katastrophe werden zu lassen. Schließlich möchte Elaine ihn nie mehr wiedersehen – und Benjamin erkennt genau in diesem Moment, dass er etwas für Elaine empfindet. Er entdeckt Schmetterlinge – in seinem Bauch.

Anders als Mrs. Robinson versteht Elaine seine Sorgen, den Druck, den er von seinen Eltern verspürt, die Angst, die ihn überkommt, wenn er an die Zukunft denkt. Benjamin bittet sie um Verzeihung und sie beginnen, sich häufiger zu treffen. Erneut sind es Benjamins Gefühle, die ihm den Weg weisen. Klug ist es jedenfalls nicht, dass er sich in die Tochter jener Frau verliebt, mit der er eine Affäre hat. Ehrlich kann er gegenüber Elaine zunächst auch nicht sein. Doch er liebt Elaine, oder zumindest glaubt er das. Und die Liebe als Zweck rechtfertigt für ihn die Mittel.

Erst als Mrs. Robinson droht, die ganze Sache aufliegen zu lassen, gesteht Benjamin Elaine die Wahrheit. Zum zweiten Mal will ihn Elaine daraufhin nie wiedersehen. Sie reist nach Berkeley, wo sie studiert.

Hier könnte die Geschichte enden, wenn Benjamin seine Gefühle etwas besser unter Kontrolle hätte. Er könnte aus seinen Fehlritten lernen, Verantwortung für seine Taten übernehmen und sein Studium aufnehmen. Doch Benjamins Bauch sagt ihm etwas anderes: dass Elaine die Liebe seines Lebens ist. Daraufhin nimmt er impulsiv den Alfa Spider, den er von seinen Eltern

zum College-Abschluss bekommen hat, und fährt quer durch den Bundesstaat, bis er in Berkeley ankommt. Dort beginnt er sofort damit, nach Elaine zu suchen. Als er sie findet, weist sie ihn zurück. Doch Benjamin gibt nicht auf, und schließlich verzeiht im Elaine.

Die beiden nähern sich wieder an, doch bald taucht ein neues Problem auf: Elaine ist von ihren Eltern mit dem langweiligen, aber gut situierten Carl Smith verkuppelt worden. Als Elaines Eltern erfahren, dass Benjamin nach Berkeley gefahren ist, um ihre Tochter zurückzugewinnen, arrangieren sie eine überstürzte Hochzeit.

In einem dramatischen Finale findet Benjamin die abgelegene Kirche, in der die Trauung stattfindet. Elaine, sichtbar schockiert von seinem Auftauchen, aber überwältigt von seinem Kampf um sie, den sie als romantische Geste deutet, flieht im Affekt zusammen mit Benjamin aus der Kirche.

Sie entkommen Elaines Eltern und der Hochzeitsgesellschaft, als sie in einen Bus springen, kurz bevor sich dessen Türen schließen und er abfährt. Die anderen Fahrgäste werfen skeptische Blicke auf den jungen Mann, der aussieht, als hätte er drei Tage lang weder geschlafen noch geduscht, und auf die junge Frau in ihrem zerrissenen, staubigen Hochzeitskleid und mit der aufgelösten Frisur.

Die beiden jungen Verliebten achten nicht darauf. Sie setzen sich in die letzte Reihe, stoßen einen tiefen Seufzer aus und brechen in überschwängliches Gelächter aus. Im letzten Moment noch mal gut gegangen. Die Liebe hat gesiegt. Oder etwa nicht?

Ein schlechterer Film als *Die Reifeprüfung* (1967), der Dustin Hoffmann in der Rolle des Benjamin Braddock damals zum Star machte, wäre an dieser Stelle zu Ende gewesen. Doch der Re-

gisseur Mike Nichols stilisiert die Geschichte von Benjamin und Elaine nicht zu einer von Hollywoods übertriebenen Romanzen. Unbewegt hält die Kamera die Gesichter der beiden noch für eine Minute fest. Sie fängt ein, wie ihr Lachen langsam erstickt, wie es zu einem schüchternen Lächeln wird, bis es schließlich einem betretenen Ausdruck weicht. Wir können geradezu hören, welche Gedanken Elaine und Benjamin durch den Kopf schießen.

War das die richtige Entscheidung? Macht es mich frei, meinen Gefühlen über jede gesellschaftliche Konvention hinweg zu folgen? Macht es mich glücklich? Wer ist die Person neben mir eigentlich? Und weiß ich überhaupt, wer ich selbst sein will? Elaine und Benjamin schaffen es nicht, sich anzublicken. Und damit endet der Film.

Ein Jahr nach Erscheinen des Films kam es zu den Studentenprotesten der 68er-Bewegung. In diesem Klima wurde Benjamins Verhalten auf zweierlei Arten gedeutet: Seine Affäre mit Mrs. Robinson, die in dem gleichnamigen Lied von Simon & Garfunkel bis heute gegenwärtig bleibt, war ein Aufbegehren gegen die traditionelle Gesellschaftsordnung. Und seine Beziehung zu Elaine stand für eine freie Liebe, die sich an keine Regeln halten musste.

Wenn man die Handlung der Geschichte allerdings genauer analysiert, wird klar, dass Benjamins Liebe für Elaine bloß eine Folge seiner zufälligen Bauchgefühle ist und nicht einer bewussten Entscheidung seines Herzens entspringt. Und schon gar nicht wurde er durch das Verfolgen seiner Gefühle freier.

Benjamin Braddock hat sich von seinen Bauchgefühlen leiten lassen. Genau wie seine Generation folgte er nicht seinem Herz, sondern seinem Bauch. Die Psychologie der 68er-Generation und der »sexuellen Revolution« besagte: Folge deinen Gefüh-

len! Denke in erster Linie an dich selbst! Freiheit ist, dem Bauch ungebremst nachzugeben! Ganz nach dem damals propagierten Motto: »*Wer zweimal mit der Gleichen pennt, gehört schon zum Establishment.*« Eine Ideologie, deren Spuren auch heute noch deutlich zu spüren sind. Selbstverwirklichung ist ein anderer Ausdruck für Egoismus geworden, und was viele Menschen für Liebe und eine Entscheidung des Herzens halten, ist oftmals bloß die Gier nach der Befriedigung des eigenen Bauches. Nicht zuletzt die »Me-Too«-Bewegung hat die rücksichtslosen Bedürfnisse der 68er-Männer trefflich entlarvt.

Die Folgen der »sexuellen Revolution« sind oftmals Narzissen, die eigene Befindlichkeiten über alles andere stellen, aber auch Depressionen, weil der Sinn des Lebens sich eben nicht im Befolgen der eigenen Triebe erschöpft. Das Versprechen eines freien und glücklichen Lebens kann erst eingelöst werden, wenn wir lernen, zwischen Bauch und Herz zu unterscheiden und unsere Bauchgefühle nach unserem Herzen neu zu prägen.

Darum soll es in diesem Buch gehen.

AUS DEM BAUCH HERAUS

Der Charakter Benjamin Braddock handelt beständig aus dem Bauch heraus. Er tut, was ihm in diesem Moment lustbringend erscheint, ohne auf ein längerfristiges Ziel oder mögliche Konsequenzen seines Handelns zu achten. Unter dem Deckmantel von Selbstverwirklichung und Nonkonformismus schiebt er die Entscheidung bezüglich seiner Zukunft immer weiter hinaus und ignoriert seine sorgenvollen Eltern. Stattdessen stürzt er sich von einem Abenteuer ins nächste. Zunächst trifft er sich mit der in ihrer Erfahrung und Unerreichbarkeit anziehend wirkenden Mrs. Robinson, danach mit ihrer Tochter.

Nur wer bereit ist, dieses Verhalten zu verklären und zu romantisieren, könnte Braddocks unreife Gefühle für reife Liebe halten. Um Braddocks Verhalten zu verstehen, müssen wir seinen Bauchgefühlen auf den Grund gehen. Wir müssen verstehen, wie der Bauch funktioniert.

Dabei soll der Bauch keinesfalls als Feind verstanden werden. Der Bauch ist essenziell für unser Leben. Er ist die Basis, die Grundlage. Wird er jedoch zu unserem alleinigen Leitprinzip, wie im Fall von Benjamin Braddock, werden wir kein Glück finden. Im Gegenteil, am Ende werden wir meist vor Frust, Leid und allerhand Problemen stehen. Doch es ist nicht die Aufgabe des Bauches, uns langfristig glücklich zu machen. Der Bauch denkt nicht langfristig, er entwirft keine Lebensplanung. Er lebt im Hier und Jetzt. Ihn dafür verantwortlich zu machen, wäre so,

wie dem Wirtschaftsminister vorzuwerfen, dass das Bildungssystem nicht funktioniert. Das ist einfach nicht seine Aufgabe.

Mit seiner Impulsivität und Spontaneität kann er uns in vielen Lebenssituationen helfen. Der Bauch ist es, der uns mit intuitivem Grummeln oder Ziehen zu verstehen gibt, wenn etwas nicht zusammenpasst, ohne dass wir sofort sagen könnten, was das wäre. Der Bauch reagiert oft schneller und sensibler als der Verstand, er ist das Auffangbecken unserer Erfahrungen und sieht Dinge, die wir mit unseren Augen oder unserer Vernunft nicht wahrnehmen können. Er gibt den Takt an im Orchester der Wahrnehmung. Der Bauch entscheidet, ob wir eine Person sympathisch finden oder ob wir ein gutes Gefühl bei einer Sache haben.

Wer lernt, seinen Bauch klug zu nützen, kann daraus viele Vorteile ziehen. Wenn ein junger Arzt seine Ausbildung zum Psychiater beginnt, ist er nach zwei oder drei intensiven Gesprächen mit Patienten bereits völlig erschöpft. Sein Kopf ist schwer von all den verwirrenden Fakten, die er zu einer komplizierten Diagnose zusammenfügen muss, und am Ende des Tages kann er nur noch erschöpft ins Bett fallen.

Das ändert sich mit der Zeit. Mit zwanzig oder dreißig Jahren Erfahrung kann er bis zu zehn Sitzungen am Tag leisten und in jede geht er ausgeruht und mit Freude an seiner Arbeit hinein. Und danach bleibt auch noch Zeit für die Familie. Woran liegt das?

Wenn ein Patient in eine psychiatrische Praxis kommt und einem älteren und erfahrenen Arzt von seinen Problemen erzählt, reicht dessen Erfahrung meist aus, um eine Erstdiagnose zu stellen, ohne dass er alle psychologischen Theorien bewusst präsent haben muss, die er jemals gelernt hat. Verhaltensweisen wieder-

holen sich, Geschichten und Beschwerden ähneln sich, anders wäre die Kunst der Medizin und auch die der Psychotherapie gar nicht möglich. Die Bauchgefühle des Psychiaters nehmen unbewusst Anzeichen wahr, die ihm nicht sofort bewusst vor Augen treten müssen. Denn er hat diese Anzeichen schon unzählige Male gesehen.

Ob jemand narzisstisch veranlagt ist, unter einer Depression leidet, unglücklich in seiner Beziehung ist oder ein Perfektionist, erkennt ein erfahrener Psychiater oft, bevor ihm der Patient seine Geschichte erzählt hat. Der Bauch hilft dabei, eine Ersteinschätzung zu liefern. Und je größer unsere Erfahrung ist, desto öfter werden wir damit richtig liegen. Das gilt nicht nur für Psychiater und Detektive, sondern für praktisch jeden Beruf – vom Rechtsanwalt bis zum Klempner.

Jeder weiß, wie wichtig es ist, einem richtigen Gefühl nachzugehen. Selbst die besten Detektive der Literaturgeschichte wie Sherlock Holmes oder Hercule Poirot scheinen ihre Ermittlungen oft aus einer Laune oder einem Impuls heraus zu beginnen, bevor sie sich analytisch an die Lösung des Falles heranarbeiten. Es ist die Intuition, die sich diese Meisterdetektive in jahrelanger Arbeit angeeignet haben und von der sie auf die richtige Fährte geführt werden. Erst wenn sie diese gefunden haben, kann die rationale Denkarbeit zum Ziel führen. Intuition ist aber die Folge von jahrelangem und mühseligem Sammeln von Erfahrung durch präzise Analyse der Indizien. Sie ist eine mühelose Fähigkeit, die durch viel Mühe erworben wurde.

Doch wir müssen vorsichtig sein, denn der Bauch ist manchmal auch ein orientierungsloser Einflüsterer, ein blinder Führer und kopfloser Berater. Nicht jedes Bauchgefühl erspürt intuitiv das Richtige. Aber jedes Bauchgefühl fühlt sich so an. Manch-

mal spielt es uns vor, Erfahrung auf einem Gebiet zu besitzen, obwohl wir kaum etwas darüber wissen. Täuscht uns das Gefühl jedoch bereits am Anfang und beginnen wir, an der völlig falschen Stelle zu suchen, verlieren wir zumindest wertvolle Zeit. Oder sogar viel Geld. Wer kennt ihn nicht, den todsicheren Anlagetipp, bei dem der Verstand alle roten Flaggen übersieht, weil der Bauch völlig überzeugt ist? Oder den Mann fürs Leben, der schon drei Scheidungen hinter sich hat, doch der Bauch ist sich sicher, diesmal wird es klappen?

Nicht selten werden der Intuition magische, übersinnliche Eigenschaften zugesprochen. Doch auch sie ist begrenzt und will richtig eingesetzt werden. Die Intuition ist ein erlernter emotionaler Automatismus, der auf den bisher gemachten Erfahrungen und Verhaltensmustern beruht. Das ist wahnsinnig praktisch. Mit ihr lässt sich das Leben fortsetzen, wie es war, ohne viel nachzudenken – aber keine großen Sprünge machen. Ein intuitiver Krimineller wird immer kriminell bleiben.

Bauchgefühle sind zweifellos nützlich. Das merkt man am Verhalten der Menschen, die keine haben. Sie haben eine Warnfunktion und geben uns Signale und Hinweise. Wie ein Hund, der bellt. Oder eine Alarmanlage. Sie sind hochempfindlich, umsichtig, schlagen schnell an. Oft stimmen sie auch in ihrer unmittelbaren Wahrnehmung (dass da irgendetwas ist), irren sich aber häufig in der mitgelieferten Deutung. So kann ein abweisender Mensch tatsächlich ein überheblicher »Gockel« sein, wie es sich zunächst anfühlt – oder auch ein schüchterner Angsthase, der seine Menschenfurcht zu verbergen sucht. Auch ist großer Appetit prinzipiell ein Zeichen von guter Gesundheit – braucht aber bei den meisten Menschen noch eine kurze kognitive Überprüfung. Deswegen bedarf es einiger Übung, Analy-

se und Selbstreflexion, seine eigenen Gefühlswahrnehmungen richtig zu deuten. Viele Menschen überschätzen die Fähigkeit des Bauches, seine eigenen Gefühle zu interpretieren. »Der oder die mag mich nicht« wird oft viel zu schnell gemutmaßt, aufgrund eines kurzen scheelen Blickes. Manchmal mit heftigen Konsequenzen, wie man sich leicht vorstellen kann.

Würde ein Psychiater zu Beginn seiner Karriere nur auf seinen Bauch hören, dann würde er kläglich scheitern. Am Anfang seiner Laufbahn sind bereits zwei Patienten am Tag eine schier unüberwindbare Hürde. Es ist ganz einfach zu erkennen, woran das liegt: an der fehlenden Erfahrung. Man hat kein Repertoire, auf das man zurückgreifen kann. Das muss man sich erst hart erarbeiten. Jedes Wort, das aus dem Mund eines Patienten dringt, muss man sich einprägen, als wäre es eine neue Sprache. Man muss es zerlegen und von jeder Seite betrachten. Umständlich mit der Vernunft analysieren. Bücher konsultieren. Erfahrene Kollegen befragen. Und man muss vor allem aus Fehlern lernen. Das tut ein guter Psychiater später auch noch, allerdings sind die Fehler seltener und die Zeit, die man benötigt, um Gesagtes zu verarbeiten, ist kleiner geworden. Man muss seinen Bauch zuerst mit Erfahrung füllen, auf die man später unbewusst zurückgreifen kann. Und die man sich mit seiner Vernunft erarbeitet hat. Das dauert lange, erfordert viel Geduld und ist oft mit harter Arbeit verbunden. Doch geben wir sofort unseren Bauchgefühlen nach, greift unser Bauch nicht auf Erfahrung zurück, sondern auf Gefühle, Wünsche und Phantasien. Wir verwechseln dann unsere Intuition, die auf Erfahrung und Übung beruht, mit unseren Trieben. Dann unterwerfen wir uns dem Bauch, oftmals ohne es zu merken. Denn beides fühlt sich gleich an.