

Tina Tschage

# BAUCH *gefühl* MIT KÖPFCHEN

Emotion & Vernunft im Einklang –  
dein Weg zu guten Entscheidungen

Mit 96  
Gefühls- und  
Bedürfniskarten  
zum Heraus-  
trennen

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



Wenn nicht anders gekennzeichnet, entstammen die Bibelzitate der folgenden Ausgabe: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.  
Hfa: Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis - Brunnen Basel.

Copyright © 2025 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025  
Bestell-Nr. 835403  
ISBN 978-3-86334-403-0

Umschlaggestaltung: Miriam Gamper-Brühl, 3Kreativ  
Satz: Carsten Schmidt  
Innenillustrationen: unter Verwendung von Shutterstock  
Druck und Verarbeitung: Dimograf  
Printed in Poland

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

# INHALT

Prolog .....	7
<b>Teil I – Die Basics .....</b>	<b>11</b>
Wie wir Menschen funktionieren .....	11
Alles rein rational? .....	12
Die eigene Balance wiederfinden .....	14
Kopf- oder Bauchmensch? .....	15
Dreiklang aus Körper, Seele und Geist .....	17
Unsere zwei Bewertungssysteme .....	18
Die RATIO: Argumente in Schwarz und Weiß .....	20
Die EMOTIO: Diffuse Körpersignale mit unbändiger Kraft .....	22
Basis-Emotionen und ihre Macht .....	25
RATIO und EMOTIO: Gemeinsam für unser Wohlbefinden .....	28
Der innere Machtkampf .....	30
RATIO und EMOTIO: Die große Welt meiner Gefühle entdecken .....	33
„Frauen sind emotionaler als Männer“: Stimmt das? .....	36
Achtung, ansteckend! Wie Gefühle sich ausbreiten .....	37
Sei schlau! Intelligenz ist auch emotional .....	39
Los geht's! .....	41
<b>Teil II – Die Toolbox .....</b>	<b>42</b>
Universal-Werkzeuge, die du leicht händeln kannst .....	42
Der Faktor Zeit .....	42
Vokabeltraining! Lerne, klar zu kommunizieren .....	44

Gefühlsdröselei: Die Lupe auf deine Gefühle und Bedürfnisse richten .....	46
Affektbilanz: Gemischte Gefühle sichtbar machen .....	50
Embodiment: Brain to Body – und Body to Brain. ....	52
Wörtertausch. ....	55
<b>Teil III – Praxis-Beispiele für deine Orientierung. ....</b>	<b>57</b>
Stark fühlen – klug entscheiden! .....	57
Obacht! Achtsam den Blick auf mich selbst richten .....	59
Pause! Abschalten lernen und Ruhe finden .....	64
Selbstmitgefühl: Vom grünen Gras auf der anderen Seite des Zauns .....	70
Von Schneckenhäusern und Leberwürsten: Wenn wir beleidigt einschnappen .....	76
Teppich hoch und weg damit?! Vom Umgang mit Kritik und Konflikten. ....	82
Aua! Vom Umgang mit Verletzungen .....	88
An der Wurzel packen: Wenn Bitterkeit sauer macht .....	94
Gegen die Miesepeter: Die gute Laune ins Haus bringen .....	100
Jetzt mal ganz sachlich bleiben! EMOTIO und RATIO im Job .....	106
Lampenfieber! Die Energie der Aufregung kanalisieren lernen ....	113
Wind of Change! Wenn sich was ändert .....	120
Schock lass nach! Wie der Umgang mit Krisen gelingen kann .....	126
Entscheide dich! Wie du klug zum richtigen Entschluss kommst .....	131
Gute Nacht! Wie schlafen gelingen kann .....	136
So viel Praxis – und jetzt? .....	142
Woop! Woop! .....	149
Und so nutzt du WOOP auf dem Weg zu deinem Ziel. ....	150
Epilog .....	152
Weiterlesen: Hilfreiche Literatur .....	155
Anmerkungen .....	158

## PROLOG

Vor knapp 20 Jahren war ich am Ende. Ich war Anfang 20, hatte sechs Semester Theologiestudium hinter mir – und Mensch, das war hart! Allein die vielen Sprachen, die man da binnen kurzer Zeit zu lernen hatte. Dazu viele Praxiseinsätze während des Semesters und Praktika in den Semesterferien, also nach den vielen Prüfungen und Hausarbeiten, die davor zu absolvieren waren. Zusätzlich habe ich während der vorlesungsfreien Zeit oft gearbeitet, um mein Studentinnen-Budget etwas aufzufrischen. Und in diesem Sommer vor dem letzten Studienjahr war ich fix und fertig. Damals kamen einige gesundheitliche Krisen innerhalb meiner Familie dazu – und auch bei mir: Alle meine Weisheitszähne mussten entfernt werden. Ich war sehr belastet und einfach am Ende. Trotzdem bin ich treu zu meinem Ferienjob bei der Post gegangen – bis ich mich eines frühen Morgens beim Briefe sortieren bei dem Gedanken ertappte, lieber einfach umfallen zu wollen, als sagen zu müssen, dass ich nicht mehr kann.

Dieser Gedanke hat mich schockiert. Und er hat – Gott sei Dank! – dazu geführt, dass ich alles stehen und liegen ließ und mich in eine Auszeit begab. Eine echte Auszeit, in der ich mich einige Wochen nur um mich selbst gekümmert habe. Kein Studium, kein Job, keine Familie, keine Freunde. Nichts, was ich hätte tun müssen, nur alles das, was ich wollte. Das herauszufinden, war eine Reise für sich und der Grundstein für meine berufliche Weiterentwicklung – und auch für dieses Buch.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich also aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit Themen wie Selbstfürsorge, Achtsamkeit, körperlicher und seelischer Gesundheit. Ich bin seitdem auf einer Reise, besser zu verstehen, wie wir Menschen funktionieren, was wir brauchen, wie wir uns selbst und auch andere besser händeln können. Nun bin ich weder Ärztin oder

## Prolog

Therapeutin noch Biologin, Hirnforscherin oder Soziologin. Ich bin evangelische Theologin – immer auf der Suche danach, die Sache mit Gnade, Liebe und Barmherzigkeit besser zu verstehen und ins Leben zu bringen. Ich bin Coach und Trainerin – viel mit Menschen in Unternehmen sehr unterschiedlicher Branchen und Größen unterwegs, mit Fach- und Führungskräften oder auch jungen Eltern, die nach exklusiver Zeit mit ihrem Nachwuchs wieder ins Berufsleben einsteigen wollen. Ich bin Redakteurin und Autorin – immer voller Neugier, spannende Themen aufzugreifen und für Interessierte auf einfache, schöne, ansprechende und inspirierende Art und Weise aufzubereiten. Ich bin Zeremoniarin – ich begleite also Menschen an Meilensteinen ihres Lebens, gestalte Trauungen, Kindersegnungen, Taufen oder den allerletzten Abschied am Friedhof. Und ich bin Personal- und Organisationsentwicklerin – ausgestattet mit einem Master-Abschluss mit Auszeichnung, und, viel wichtiger: mit dem Feedback vieler Menschen, dass das, was ich tue, hilfreich und wertvoll ist.

In der Summe all dessen bezeichne ich mich gerne als begeisternde Lebensliebhaberin.

Ich liebe dieses Leben! Die Spanne an Zeit, die mir gegeben ist, um diese Jahrtausendwende herum, als Frau in diesem Teil der Welt, mit all den Talenten, Gaben, Fähigkeiten und Kompetenzen, die mir geschenkt sind und die ich mir erarbeitet habe. Einen großen Sinn meines Lebens habe ich darin entdeckt, mich und andere genau dafür zu begeistern: für dieses Leben, das jeder und jedem von uns geschenkt ist. Und ich lerne dabei sehr, sehr viel.

Besonders begeistert mich, immer tiefer zu lernen, wie wir Menschen funktionieren: dass wir einander von unseren Grundeinstellungen recht ähnlich sind – wie wir gemacht, geschaffen, gebaut sind – und zugleich so unterschiedlich und einzigartig; dass wir mit Krisen in diesem Leben umgehen können, wenn wir uns aufs Lernen einlassen, statt selbstmitleidig in der Ecke zu sitzen und uns schnell geschlagen zu geben. Wir brauchen nicht das Neinsagen zu lernen, wenn wir gelernt haben, wozu wir in unserem Leben von Herzen gerne Ja sagen.

Ich habe vor 20 Jahren angefangen, mein Ja für mich zu entdecken. Stück für Stück. Ich habe gelernt, was für ein Typ ich bin: hoch initiativ und sehr dominant, dazu sehr empathisch und launisch, wenn ich mich nicht gut

händle. Ich habe gelernt, was ich brauche: neben spannenden Themen und Menschen und Action und viel Abwechslung auch viel Zeit mit mir allein, um alles das zu verarbeiten und wieder Kraft zu schöpfen.

Auf diesem Weg habe ich viele hundert Bücher gelesen, dazu wissenschaftliche Studien, Forschungsergebnisse internationaler Wissenschaftler unterschiedlicher Disziplinen. All das habe ich versucht, in leicht eingängige Themen, Praktiken und Werkzeuge zu fassen für unzählige Seminare, Workshops und Vorträge, die ich seit mehr als einem Jahrzehnt regelmäßig halten darf. Manches ist schon in Bücher geflossen.

Meine durch die COVID-19-Pandemie entstandene Langeweile – als Freiberuflerin war ich sehr betroffen von all den Versammlungsverboten und lange Zeit schlicht arbeitslos – habe ich mit einem Master-Studium überbrückt. Seit 2024 darf ich mich offiziell „Personal- und Organisationsentwicklerin M.A.“ nennen. Wow, was für ein gutes Gefühl! Während dieses Studiums habe ich eine Menge Themen vertiefen können. Das Emotions-Management im Unternehmenskontext habe ich zum Thema meiner Master-Thesis gemacht, und so ist auch intensive wissenschaftliche Forschung eine Quelle dieses Buches.

Die Essenz von alledem ist diese hier: Mein Bauchgefühl ist ein kluger Kopf! Wenn ich meine starken Emotionen mit meiner schlaun Vernunft in Einklang bringe, habe ich die Chance, richtig gute Entscheidungen zu treffen. Und das ist dann nichts weniger als eine Revolution in der Steuerung meines Handelns!

Es ist mir eine Freude und Ehre, dich mit hineinnehmen zu dürfen in all diese Entdeckungen! Wie in allen meinen Seminaren, Workshops und Vorträgen ist es mir wichtig, hilfreiche, lebensnahe und leicht umsetzbare Essenz von wissenschaftlicher Forschung und Theorie in dein Leben zu bringen. Denn auch wenn wir Menschen, unser Leben und diese Welt allgemein eher kompliziert und komplex sind: Es gibt recht simple Mittel und Methoden, wie wir mit uns selbst und anderen so umgehen können, dass es uns gut geht, wir ziemlich gesund sind und fröhlich durch dieses Leben gehen.

Klingt zu einfach?

Das dachte ich vor 20 Jahren auch. Als ich als junge Erwachsene auf dem Schoß meiner Mutter lag, sie mir sanft über den Kopf strich und mir

## Prolog

versprach, dass alles wieder gut werden würde. Damals in meiner Misere konnte ich das kaum glauben. Heute weiß ich aufgrund meiner Erfahrung: Es stimmt. Ein bisschen Arbeit, der Wille, was zu lernen, anzupassen oder zu ändern – das sind die Grundvoraussetzungen dafür und für die Arbeit mit diesem Buch.

Also pack deine Neugierde aus, freu dich auf viel guten Input, zücke deinen Bleistift und nimm dir Zeit, an deiner (noch) schöneren Zukunft zu bauen. An dieser Stelle verspreche ich dir von Herzen gerne, dass sich deine Investition lohnen wird.

## TEIL I – DIE BASICS

### Wie wir Menschen funktionieren

Als ich damals so auf dem Schoß meiner Mutter lag, völlig fertig, entmutigt und auch verängstigt, begann ich, mich selbst ernster zu nehmen. Ich gab meinen Gedanken Raum. Den Gedanken des Zweifelns und Hinterfragens. Und ich gab meinen Gefühlen Raum. Der Angst vor der Zukunft, vor dem Versagen, vor dem Leben. Ich habe damals nach und nach, sehr langsam zwar, aber stetig, gemerkt, wie wertvoll dieser Raum ist. Später habe ich die schöne Definition genau dieses Raumes bei Viktor Frankl entdeckt, dem Neurologen und Begründer der Lehre über den Sinn des Lebens (Fachwort: Logotherapie). Seine Erkenntnis über die innere Freiheit zum Entscheiden, die jeder Mensch habe, wird oft in diesem Satz zusammengefasst:

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Viktor E. Frankl zugeschrieben, 1905–1997 | Begründer der Logotherapie

Seitdem bin ich auf meiner Entdeckungsreise in diesem weiten Raum, der mir geschenkt ist – und dir ist er auch geschenkt! Ich durchdenke die Dinge meines Lebens sehr gerne und habe schnell gelernt, dass all meine Gedankenspiralen wichtig sind. Ich habe aber auch gemerkt, dass sie eben oft Spiralen sind: Es geht ungebremst aufwärts oder abwärts, und nicht immer ist das hilfreich oder wohltuend. Außerdem habe ich gemerkt, wie wichtig meine Gefühlswelten sind. Dass die Angst, die sich in mir breitmacht, sich auch wie ein Schutzmantel um mich legt und mich bewahrt vor allem, was

## Teil I – Die Basics

mir wehtun will. Und ich habe gemerkt, wie sehr die Freude mich mitreißen kann in wohltuende Ausgelassenheit. Da reicht bei mir schon eine Achterbahnfahrt mit fünf Loopings oder einfach nur eine Walking-Runde durch ein Sonnenblumenfeld.

Während ich über die Jahre las, forschte und mit vielen Menschen arbeitete, lernte ich immer mehr, dass wir einander in alldem eine große, wundervolle Selbsthilfegruppe sein können. Wir können voneinander und miteinander lernen, unsere Reaktionen zu gestalten, anstatt sie über uns ergehen zu lassen.

*„Obwohl jeder Mensch unterschiedlich fühlt, sind wir mit unseren Gefühlen nicht allein. Wir alle empfinden irgendwann einmal Angst oder werden wütend, sind ungeduldig, unsterblich verliebt oder unzufrieden mit unserem Leben. Dies zu wissen, ist beruhigend und entlastet.“*

Leon Windscheid, \*1988 | Psychologe in seinem Buch **Besser fühlen**, S. 236

In meiner Arbeit, besonders im Business-Umfeld, schallt mir allerdings immer wieder entgegen, dass wir alle ganz sachlich agieren sollten und unsere Gefühle und Emotionen bitte vor der Tür des Arbeitsplatzes zu bleiben hätten. Und im Privatleben ehrlich gesagt auch. Da wird mir die Wut verboten, weil die so beängstigend kraftvoll ist. Angst brauche man nicht zu haben, weil wir doch alle wüssten, dass wir ganz sicher sind. Und wer trauert, dem wird gesagt, die Zeit heile alle Wunden. Helfen uns diese Floskeln weiter? Meist eher nicht.

### Alles rein rational?

Und so begegnen wir bis heute unseren im täglichen Leben immer wieder auftretenden Gefühlen nur im Verborgenen, wenn überhaupt. In der modernen Betriebswirtschaftslehre tauchen sie erst gar nicht auf, obwohl wir heute genau wissen, dass wir uns auf diese Weise ihrer großen Kraft berauben. Und auch wenn die traditionelle Personalwirtschaftslehre sich als

sachlich-rationale Disziplin feiert, erleben viele von uns, dass in Meetings laut gebrüllt wird und Konflikte aus Angst vor Eskalation unter den Teppich gekehrt werden – mit destruktiven Folgen für einzelne Seelen und die ganze Gemeinschaft.

Außerdem wundern wir uns, dass wir nicht gesünder und glücklicher werden, trotz der großen Fortschritte in der Medizin und trotz all unseres Wissens und Wohlstandes. Im Gegenteil: Wir werden kränker und unglücklicher und fragen uns immer häufiger, was eigentlich der Sinn unseres Lebens sein könnte. Wir sind überfordert, und zwar psychisch und rational. Das zeigt sich in der starken Zunahme an Erkrankungen – körperlich wie seelisch – und immer weiter steigenden Fehlzeiten im Job. Der US-amerikanische Psychologe Daniel Goleman schreibt in einem seiner Bücher von einem „sich ausbreitenden emotionalen Unbehagen“, für das die steigenden Zahlen von Depressionserkrankungen ein Indikator seien<sup>1</sup>.

Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen: Wir Menschen sind Meister darin geworden, unsere Gedankenspiralen, Körpersignale und Gefühlsreaktionen zu betäuben und zu unterdrücken. Dazu nutzen wir unsere geniale Fähigkeit, zu denken und willkürlich mit unserem Körper umzugehen. Wir ignorieren also die Signale, die unser Körper uns sendet – meist sehr zu unserem Leidwesen. Ich kann jahrelang einen Job machen, der mich krank macht, wenn ich mich nicht bewusst auf die Suche nach einer Alternative mache. Ich kann lange in einer Beziehung bleiben, die mich kleinhält und zerstört, wenn ich keinen Ausweg sehe. Wir Menschen sind in der Lage, mit purer Willenskraft sehr viel auszuhalten, und schieben alle Alarmsignale unseres Körpers verbissen weg. Je nachdem, wie wir insgesamt aufgestellt sind, geht das Ignorieren des Körpers kürzer oder länger gut. Wenn ich die Signale lange genug ignoriert und unterdrückt habe, melden sich am Ende körperliche oder seelische Krankheitssymptome. Die ganze Palette unserer „Volkskrankheiten“ – Rückenprobleme, Magen-Darm-Erkrankungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck und so weiter – findet sich genau hier wieder. Diese haben manchmal den Grund in ernsthaften körperlichen Erkrankungen, oft aber auch schlicht in unserem Umgang mit uns selbst.

Und das ist genau die Situation, in der wir uns heute wiederfinden: Fast ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland leidet unter einer psychischen

Erkrankung, häufig in Zusammenhang mit körperlichen Beschwerden<sup>2</sup>. Depressionen, Essstörungen, Zwänge oder Substanzenmissbrauch gehören zu den Problemen, die viele von uns haben. Der psychische und physische Gesundheitszustand in unserer Bevölkerung ist besorgniserregend, sagen die Fachleute.

### Die eigene Balance wiederfinden

Was uns fehlt, sind Perspektiven für wohltuenden Ausgleich, Sinn, gesunde Beziehungen, Optimismus und eine gute Balance im Leben. Aufgrund meiner Forschung und meiner Erfahrung gehe ich fest davon aus, dass diese fehlende Balance sehr mit unserem schlechten Umgang mit uns selbst, also mit unseren Gedanken und Gefühlen, zusammenhängt. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren – und bei allem Wissen und trotz aller Ideen und Techniken, die uns angeboten werden, haben wir keine Ahnung, wie wir diesen Kontakt wiederherstellen könnten. Wie wir unsere Emotionen und unsere Vernunft in Einklang bringen könnten.

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch. Es gibt viel hilfreichen Input, der dir helfen soll zu verstehen, wie wir als Menschen gebaut sind und funktionieren. Die Arbeit kannst du dann nur selbst tun: dir selbst auf den Zahn fühlen, deine Seele erkunden, deinen Geist durchleuchten, deinen Körper wieder spüren lernen.

*„Das Gefühlsleben ist ein Bereich, der genau wie Rechnen oder Lesen mit mehr oder weniger Können gehandhabt werden kann und der spezifische Kompetenzen erfordert.“*

Daniel Goleman, \*1946 | US-amerikanischer Psychologe und Begründer des Emotionalen Quotienten in seinem Buch **EQ – Emotionale Intelligenz**, S. 56.

Die Balance im eigenen Leben wiederzufinden und dauerhaft zu erhalten, ist möglich. Dazu gehört auch, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, wertzuschätzen und ins Leben zu integrieren. Denn: Dein Bauchgefühl ist ein sehr kluger Kopf! Es gibt Wege, mit uns und dem, was uns tagtäglich widerfährt,

gelassener umzugehen. Emotionale Stabilität ist möglich, wir können sie uns erobern, erlernen und sichern.

Viele Wissenschaftszweige machen mir Mut, dieses Thema in die Welt zu tragen mit dem Versprechen, dass das eigene Leben (wieder) schöner, entspannter, bunter, gelassener und gesünder werden kann. Wer lernt, seine Gefühle und Emotionen im Licht des eigenen Verstandes wahrzunehmen und anzunehmen, der wird ungeahnte Kräfte entfalten. Gefühlvolle Menschen sind keine Weicheier. Sie sind unendlich stark, weil sie wissen, was sie bremst und woher ihre Power kommt.

### Kopf- oder Bauchmensch?

Wie triffst du deine Entscheidungen: ganz vernünftig oder eher aus dem Bauch heraus? Auf die Frage „Kopf- oder Bauchmensch?“ antworten mir die Menschen sehr unterschiedlich. Aber die meisten sortieren sich sehr klar ein: Entweder sind sie in ihren Entscheidungen recht eindeutig, alles ist tief durchdacht und sehr rational, oder sie erzählen mir, wie sicher ihr Bauchgefühl sie zu Entscheidungsklarheit bringt. Wenn ich diese Abfrage mache, ist das Verhältnis Kopf zu Bauch meist so bei 70 zu 30. Die überwiegende Mehrheit der Menschen, denen ich diese Frage stelle, bezeichnet sich als Kopfmensch. Und Kopfmensch heißt in der Regel: Mein Verstand ist wegweisend, ich entscheide und verhalte mich sehr vernünftig, Argumente sind gewichtig – was ich fühle und empfinde ... nicht so sehr. Das hat Gründe, auf die ich später zu sprechen kommen werde.

Für den Anfang ist eines sehr, sehr wichtig zu verstehen: Wir alle sind Kopf- UND Bauchmenschen, auch wenn wir es anders gelernt haben und die meisten von uns sich recht klar der einen oder der anderen Kategorie zuordnen. Diese Zuordnung kommt aus den Tiefen unserer Persönlichkeit und dem, was wir gelernt haben, wie wir erzogen wurden, welche Vorbilder wir hatten und haben. Körperlich betrachtet, also wie wir geschaffen wurden und wie wir funktionieren, sind wir alle beides: Kopf- und Bauchmenschen. Und diese Entdeckung ist für unsere psychische und physische Gesundheit enorm wichtig. Mir hat sie geholfen, mich selbst besser zu verstehen

und liebevoller mit mir selbst – und damit auch anderen – umzugehen. Tatsächlich ist es eine der wichtigsten, hilfreichsten und richtunggebendsten Entdeckungen meines Lebens – und das schreibe ich nicht leichtfertig. Wir Menschen sind mit zwei Bewertungssystemen ausgestattet, die beide gleichermaßen wichtig, aber sehr unterschiedlich mächtig sind. Diese zwei Bewertungssysteme stehen für einen Dreiklang, mit dem wir alle leben: Körper, Seele und Geist.

Bevor ich in die Details gehe, erzähle ich dir, wie ich diese zwei Bewertungssysteme und den Einklang meines Dreiklangs – oder besser gesagt: den fehlenden Einklang ... – intensiv kennengelernt habe.

Ich reise immer wieder und oft auch gerne mit der Bahn. Auf eine Sitzplatzreservierung habe ich lange verzichtet, weil ich diese zu teuer fand. Für 5,20 Euro kriege ich mancherorts einen ganzen Eisbecher! Da fiel mir die Entscheidung leicht, und ich buchte meine Bahntickets ohne Sitzplatzreservierung. Diese Entscheidung führte über die Zeit zu folgendem sich immer öfter wiederholenden Szenario: Eine Geschäftsreise steht bevor, mein Zug soll den Bahnhof gegen 9 Uhr verlassen. In der Nacht vorher schlafe ich nicht gut, ich bin einfach nur unruhig (mein Körper ist aufgereg!). Entsprechend wache ich viel zu früh auf, frühstücke hastig und packe schnell meine Sachen zusammen, um ja rechtzeitig am Bahnhof zu sein (meine Seele ist im Tumult!). Am Bahngleis tigere ich dann unruhig hin und her und beobachte die Menschen um mich herum. Ich versuche herauszufinden, wer vielleicht noch an meiner Zugverbindung interessiert ist und wo ein strategisch günstiger Platz am Bahnsteig sein könnte, der mir schnellen Zugang zum Zug ermöglicht, sobald die Türen sich öffnen (mein Geist arbeitet auf Hochtouren!). Der Zug fährt irgendwann ein, ich werde immer unruhiger, schwitze, schnauze die Leute um mich herum an, bin fahrig und hektisch und kegele alle anderen mit meinen ausgefahrenen Ellbogen weg, sodass ich schnell in den Zug einsteigen kann (Körper, Seele und Geist sind nicht im Einklang ...). Wozu das alles? Damit ich auf meiner mehrstündigen Fahrt hoffentlich einen Sitzplatz habe! Und für den Eisbecher, den ich mir mit den gesparten 5,20 Euro erarbeitet habe. Mein Bedürfnis nach Sicherheit, ausgedrückt durch meine Gefühlswelt von Unruhe, Stress, daher Müdigkeit und Reizbarkeit, setzt sich durch und beschert mir und den Menschen um

mich herum einen weniger schönen Tag, obwohl es von meinem Verstand her total klug war, auf die Reservierung zu verzichten.

Das waren die zwei Bewertungssysteme in einer Ultrakurzfassung.

Als ich mich das erste Mal mit meinen zwei eingebauten Bewertungssystemen beschäftigt habe, kam mir immer wieder das gerade beschriebene Beispiel in den Sinn. Und nach einiger innerer Arbeit ist das Ergebnis: Ich verzichte zugunsten einer Sitzplatzreservierung auf meinen Eisbecher (oder finanziere ihn anders). Nach viel Ärger konnte ich meine zwei Bewertungssysteme in Situationen wie diesen miteinander in Einklang bringen – und seitdem genieße ich auch meine Bahnfahrten wieder, und zwar schon, bevor ich losfahre.

## Dreiklang aus Körper, Seele und Geist

Ich fand ja schon immer, dass wir Menschen wundervolle Geschöpfe sind. Ich persönlich glaube, dass ich als Mensch tatsächlich wundervoll und einzigartig geschaffen wurde. Mein christlicher Glaube lässt mich über mich selbst jubeln, weil Gott mich mit dem Label „Sehr gut!“ versorgt hat (vgl. Die Bibel, 1. Mose 1,31) und ich wie der Dichter David von Herzen sage: „Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast!“ (Die Bibel, Psalm 139,14). Vielleicht bist du gläubig wie ich, oder anders gläubig, oder gar nicht. Fakt ist: Wir Menschen sind ziemlich genial – und Teil dieser ausgeklügelten Genialität ist unsere Beschaffenheit aus Körper, Seele und Geist.

Unser Körper ist im Überblick recht einfach zu beschreiben: Gut 200 Knochen, 650 Muskeln, 70 Organe und fünf Sinne, die uns physisch ausmachen. Ein wundervolles Zusammenspiel aus all dem bringt uns tagtäglich durchs Leben, macht uns aktiv, produktiv oder kurz gesagt: menschlich. Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut alles zusammenspielt – und wenn dann mal was nicht klappt, weil es verletzt oder erkrankt ist ... oh weh, im wahrsten Sinn dieses Wortes. Die vielen Teile unseres Körpers arbeiten bei den meisten von uns sehr fein aufeinander abgestimmt und ganz von allein zusammen, damit wir fröhlich durch unsere Tage gehen können. Und selbst

## Teil I – Die Basics

wenn etwas nicht oder nicht mehr richtig funktioniert, haben wir heute eine Menge guter Medikamente und Hilfsmittel, die vieles weiter möglich machen. Gott sei Dank!

Unsere Seele ist da schon etwas schwieriger zu greifen. Da kann ich mich philosophisch, spirituell oder soziologisch nähern. Ich versuche es mit einer sehr allgemeinen Beschreibung, die für die Grundlage dieses Buches auch ausreichen wird: Die Seele beschreibe ich als die Gesamtheit unseres Fühlens, Empfindens und Denkens. Ich könnte sie auch Psyche nennen, aber das kommt auch dem dritten Stichwort in diesem Bunde nahe: dem Geist. Hier fasse ich alles zusammen, was das menschliche Denken, das Bewusstsein, die Verstandeskraft oder einfach den Verstand ausmacht.

Körper, Seele und Geist sind in diesem 21. Jahrhundert schon ziemlich gut erforscht, und trotzdem wissen wir über diese drei immer noch nur Ansätze, so kommt es mir zumindest vor. Dass alle drei viel enger zusammenarbeiten und einfach zusammengehören, besonders in ihrer Funktionalität, das wissen wir eigentlich schon sehr lange. Wir leben es nur nicht.

Und das zeigt sich für mich ganz besonders in Situationen, wie ich sie oben beschrieben habe: Wenn Tina Tschage Bahn fährt. Meine Erfahrung zeigt, wie eng Körper, Seele und Geist zusammenhängen. Eines kann nicht ohne die anderen. Die drei gehören zusammen, und zwar in jeder Sekunde meines Lebens. Das gehört zu dieser wundervoll ausgeklügelten Genialität, mit der wir Menschen gemacht sind.

## Unsere zwei Bewertungssysteme

Teil dieser ausgeklügelten Genialität sind auch die zwei Systeme, mit denen wir alles ständig bewerten, um auf dieser Grundlage Entscheidungen zu treffen. Sie bringen Körper, Seele und Geist quasi zum Klingen – und das kann schön und angenehm klingen oder sich anhören wie ein völlig verstimmtes Sinfonieorchester.

Diese zwei Bewertungssysteme sind in allen unseren Entscheidungen dabei: Was wir morgens anziehen, ob wir Müsli oder Käsebrot frühstücken oder gar nichts, ob wir zur Arbeit mit Bus, Bahn oder Auto fahren oder die

Kinder zu Fuß zur Kita bringen – und so weiter. Die wenigsten dieser Entscheidungen treffen wir bewusst. Unsere Systeme sind so genial, dass sie wie bei einem Computer sehr zuverlässig im Hintergrund laufen und wir daher einfach durchs Leben gehen, Schritt für Schritt.

Allerdings gibt es Situationen, in denen wir in die Arbeit unserer Systeme bewusst eingreifen sollten, weil sich ein Virus eingeschlichen hat oder wir dringend ein Update brauchen. Das merken wir oft daran, dass es uns nicht gut geht – entweder körperlich, wenn uns etwas wehtut, wir merken, dass wir verkrampft sind, unsere Verdauung spinnt; oder seelisch, wenn wir dunkle Tage erleben und uns entmutigt, kraftlos und negativ fühlen; oder geistig, wenn die Gedankenschleifen nicht enden und wir uns ohne Ausweg im Hamsterrad abstrampeln und völlig erschöpft sind. Du merkst: Es hängt alles zusammen.

Diese zwei Systeme, die maßgeblich all unsere Handlungen steuern und die auch für den Einklang von Körper, Seele und Geist sorgen können, sind – einfach gesagt – unser Verstand und unsere Gefühlswelt.

Ich forsche schon seit einigen Jahren im Bereich der Gefühle und des Verstandes. Diesen Themen kann man sich von sehr unterschiedlichen Perspektiven nähern, nämlich

- aus der philosophischen – d.h. dem grundsätzlichen Ansatz, die Welt und uns Menschen zu erkunden, zu deuten und zu verstehen,
- aus der soziologischen – also mit der Frage im Kopf, wie wir Menschen in der Gesellschaft zusammenleben,
- aus der religiösen – von der jeweiligen Weltanschauung ausgehend,
- aus der medizinischen – was das alles mit Gesundheit und Krankheit zu tun hat,
- aus der neurowissenschaftlichen – wo die Bewertungssysteme im Nervensystem zu finden sind,
- ... und so weiter.

Ich will hier aber keine wissenschaftliche Abhandlung schreiben – wobei mir der wissenschaftliche Hintergrund wichtig ist, das erkennst du an der langen Literaturliste am Ende und an den Endnoten an einigen Stellen, die auf Quellen verweisen. Mir ist wichtig, die Grundzüge unseres menschlichen

## Teil I – Die Basics

Lebens zu skizzieren, damit wir besser leben, es leichter haben, gesünder werden oder gesund bleiben und entspannter Bahn fahren.

Und weil sich die Wissenschaftler dieser Welt nicht ganz einig sind, wie sie Gefühl, Emotion, Stimmung, unseren Verstand, all das Vernünftige und Kluge einheitlich beschreiben könnten, bin ich nach vielen Jahren Forschung zu meinen eigenen Beschreibungen gekommen. Und ich finde sie zum Verständnis meines Lebens sehr hilfreich. Darf ich vorstellen: **RATIO & EMOTIO**.

Jeder Mensch, egal ob männlich, weiblich oder divers, jung oder alt, in Südamerika, Europa oder Asien aufgewachsen, kerngesund oder körperlich angeschlagen – jeder Mensch verfügt über **EMOTIO** und **RATIO**. Wenn diese beiden in konstruktiver Art und Weise und ganz bewusst zusammenspielen, dann geht es uns Menschen gut. Egal ob eher Kopf- oder Bauchmensch: Wir sind alle beides. Wir sind alle mit beiden Systemen ausgestattet. Wir haben nur sehr unterschiedlich gelernt, sie jeweils wahrzunehmen und mit ihnen zu leben.

Mit dem Wort **EMOTIO** fasse ich Gefühle, Emotionen und Stimmungen zusammen – also unser ganzes Fühlen, sinnliches Wahrnehmen und Empfinden.

Als **RATIO** bezeichne ich alles das, was mit Verstand, Vernunft und Logik zu tun hat.

Lass mich mal ausführlicher beschreiben, worum es bei diesen beiden genau geht.

### **Die RATIO: Argumente in Schwarz und Weiß**

Unsere menschliche **RATIO** macht uns als Geschöpfe und Lebewesen auf dieser Welt einzigartig. Vielleicht ist es unser insgeheimen Wissen um diese Sonderstellung unter allen Lebewesen, die uns gerne zu Kopfmenschen macht. Unter dem Begriff **RATIO** fasse ich ja alles zusammen, was uns Menschen so vernünftig macht. Dazu gehören unser Verstand, unser Denken, unser Sinn für Logik und Klarheit und auch die Fähigkeit zur Transzendenz: Wir Menschen können aus einer Außenperspektive auf unser Leben

schauen und reflektieren. Das macht uns einzigartig, denn das können von allen Lebewesen nur wir. Manch einer sagt zwar, Tiere hätten auch einen Verstand. Und wenn ich darüber nachdenke, mit welcher raffinierten und ausgeklügelten Methoden Raubtiere bei ihrer Jagd vorgehen, dann kann ich mir schon vorstellen, dass auch manches Tier durchaus schlau ist und irgendwie überlegt handelt. Was Tiere aber ziemlich sicher nicht haben, ist Vernunft: Also neben den höheren Verstandesgaben auch ein moralisches Empfinden, sprich einen Sinn dafür, was angemessen, anständig und situationsbedingt klug ist.

Unser moralisches und vernünftiges Verständnis feiern wir Menschen sehr, das haben wir immer getan. Wir wissen schon lange, dass unter unserer Schädeldecke ein Gehirn sitzt und dass unser Gehirn das Zuhause unserer RATIO ist. Daher auch der Begriff „Kopfmensch“. Lange dachten wir, unser Gehirn wäre allein für alles Logische, Kluge, Vernünftige zuständig. Es unterteilt die Welt in Schwarz und Weiß, in Richtig oder Falsch, in Tu dies und Lass jenes. Der französische Denker René Descartes goss diese Überzeugung im 17. Jahrhundert in die lateinische Formel „Cogito ergo sum“ und zementierte damit die Lebensgrundlage ganzer Generationen. Der Grundsatz „Ich denke, also bin ich“ prägt bis heute das Leben in unserer westlichen Welt. Eine Anmerkung: In der von Europa aus gesehen östlichen Welt, also im asiatischen Kulturraum, haben die Menschen schon immer eine klarere Verbindung von RATIO und EMOTIO gehabt, was auch mit der dort gelebten Spiritualität zusammenhängt; die Verbindung von Körper, Seele und Geist wird dort als viel stärker empfunden, gelebt und gelehrt. Bei uns in der westlichen Welt leben wir mehrheitlich Descartes Lehre von der Überlegenheit des Denkens, des Verstandes, der Vernunft – kurz gesagt: der RATIO.

Wenn du in irgendeiner Weise christlich oder kirchlich sozialisiert bist, hast du möglicherweise einen noch stärkeren Fokus auf die RATIO. Da Kirche in den vergangenen Jahrhunderten das Leben vielerorts maßgeblich geprägt hat, trifft das auf viele von uns zu. Denn in der Kirche wurde Descartes Weisheit noch viel früher und viel intensiver gelehrt und gelebt. Das kommt aus der Theologie-Geschichte und teilweise sogar aus einer bestimmten Interpretation der Bibel direkt: nämlich diese Unterscheidung, dass Geist und Seele gut seien – und damit ist alles Geistliche, Verstandesmäßige,

Vernünftige, vermeintlich Klare und vor allem Gute und Göttliche gemeint –, während der Körper grundsätzlich der böse Hort aller Sünde und damit für alles Heilige, Göttliche, Vollkommene zu disqualifizieren sei. Diese Haltung finde ich in irgendeiner Form bis heute in vielen Kirchen und christlichen Gemeinden und Gemeinschaften. Es ist eine Trennung von Körper, Seele und Geist, die sich wissenschaftlich – nachdem wir heute wissen, wie wir Menschen geschaffen sind – nicht halten lässt. Aber sie steht uns fröhlich im Weg und führt zu viel Leid.

Fakt ist: Dieser Fokus auf unsere RATIO macht uns krank, oftmals an Körper, Seele und Geist. Wir unterliegen Zwängen, leiden unter emotionalen Überfällen (unser eigenes emotionales System überfällt uns!) und folglich destruktiven Handlungsmustern. Und dabei sind wir ganz vernünftig, so wie ich es immer war, wenn ich eine Bahnreise unternahm. Ganz vernünftig habe ich Geld gespart – dabei bin ich gar keine Schwäbin! Dieser kleine Sparzwang hat mich körperlich total erschöpft und mich zu einem unangenehmen, unbarmherzigen Mitmenschen mit ausgefahrenen Ellbogen gemacht. Ja, meine Geschichte vom Bahnfahren ist banal. Rechne diese Geschichte hoch auf die gewichtigeren Dinge im Leben: Welchen Job ich mache, wie ich als Elternteil lebe und fühle, ob meine Beziehungen gesund sind, ich mir ausreichend Pausen und Erholungszeiten erlaube, wie ich meine Spiritualität lebe und so weiter. Es ist an der Zeit, unser zweites Bewertungssystem endlich wiederzuentdecken und in unser Leben zu holen!

### **Die EMOTIO: Diffuse Körpersignale mit unbändiger Kraft**

Seit dem 17. Jahrhundert und der Lebenswelt von René Descartes hat sich glücklicherweise einiges getan. Unter anderem hat sich die Technik enorm weiterentwickelt, sodass wir heute in der Lage sind, uns beim Denken zuzuschauen. Mit modernen Bildgebungsverfahren können wir in unseren Körper reinschauen. Das ist besonders hilfreich, wenn du dir wie ich kürzlich das Sprunggelenk verletzt hast und genau wissen willst, was kaputt ist. Dann legen sie dich zum Beispiel in einen Magnetresonanztomographen (MRT)

## Die EMOTIO: Diffuse Körpersignale mit unbändiger Kraft

und zeigen deinen Körper in vielen kleinen Schichten. So kann man auf einzelnen, detaillierten Bildern ganz genau sehen, was in uns drinnen los ist. Und dadurch weiß man heute, dass unser Gehirn – also diese große Masse unter unserer Schädeldecke – mehr als nur unseren Verstand beheimatet. Was lange gedacht und gelehrt wurde, nämlich dass der Kopf nur für die Vernunft wichtig ist, wird heute ergänzt durch eine wichtige Tatsache: die RATIO teilt sich unser Gehirn mit der EMOTIO. In unserem Kopf sitzen also beide. Und so hat dann der Neurowissenschaftler António Damásio zum Veröffentlichen seiner Forschung ein Buch geschrieben mit dem frechen Titel „Descartes’ Irrtum“<sup>3</sup>. Ich hätte es ja freundlicherwise eher „Descartes halbe Wahrheit“ genannt, aber gut. Fakt ist: Descartes hatte im 17. Jahrhundert zum Teil recht mit seiner Aussage, dass der Mensch ein Mensch ist, weil er denkt. Heute wissen wir: der Mensch ist Mensch, weil er denkt *und* fühlt.<sup>4</sup>

*„Darin liegt Descartes’ Irrtum: in der abgrundtiefen Trennung von Körper und Geist, von greifbarem, ausgedehntem, mechanisch arbeitendem, unendlich teilbarem Körperstoff auf der einen Seite und dem ungreifbaren, ausdehnungslosen, nicht zu stoßenden und zu ziehenden, unteilbaren Geiststoff auf der anderen; in der Behauptung, dass Denken, moralisches Urteil, das Leiden, das aus körperlichem Schmerz oder seelischer Pein entsteht, unabhängig vom Körper existieren.“*

António Damásio, \*1944 | portugiesisch-US-amerikanischer Neurowissenschaftler in seinem Buch **Descartes’ Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn**, S. 330

Mit dem Wort EMOTIO fasse ich also unser ganzes menschliches Fühlen, sinnliches Wahrnehmen, unsere Emotionen zusammen. Die EMOTIO hat ihren Grund in biologischen, genetischen und neurologischen Prozessen – also ziemlich tief in uns drinnen. Alles das wird angestoßen von Eindrücken, die wir über unsere Sinne wahrnehmen. Und es führt zu körperlichen Reaktionen, die wir nicht willentlich steuern können. So oft höre ich, dass Menschen ihre Gefühle kontrollieren möchten. Ich muss dann immer sagen, dass das kaum möglich ist. Denn die EMOTIO regt sich, ohne dass wir

dafür etwas tun oder es verhindern könnten. Und sie tut es in einer enorm hohen Geschwindigkeit – blitzschnell sozusagen. Und sie tut es mit großer Kraft, weil sie unseren ganzen Körper für ihre Zwecke nutzt. Das konntest du in meinem kleinen Beispiel vom Bahnfahren lesen.

Tatsächlich ist die RATIO das, was uns Menschen von anderen Lebewesen unterscheidet. Die EMOTIO haben alle Lebewesen, und sie sitzt im Kern auch im Gehirn: nämlich in einem Teil davon, den wir „Limbisches System“ nennen. Das hat wiederum ein paar mehr Einzelteile, die zum Verstehen an dieser Stelle aber nicht so wichtig sind. Wichtig ist: Die EMOTIO wohnt genauso wie die RATIO im Gehirn und steuert uns Menschen von dort aus. Und weil alle Lebewesen die EMOTIO als Ausdruck des limbischen Systems haben, wird diese gerne als „evolutionäres Erbe“ bezeichnet. Soll heißen: Obwohl wir Menschen ganz vernünftig, klug und durchdacht sein können – eine wundervolle Entwicklung über die Jahrtausende! –, leben wir noch immer mit einem sehr ursprünglichen System, das sehr einfach arbeitet und reagiert und uns das körperliche Überleben sichert. Und weil wir Menschen bei aller Vernunft verlernt haben, dieses System wahr- und ernstzunehmen, übernimmt es sehr oft einfach die Kontrolle über uns. Das geht, weil es immer mächtiger ist als die RATIO. Das merkst du vermutlich immer dann, wenn es ganz vernünftig wäre, die Süßigkeit jetzt nicht zu essen, du sie aber trotzdem greifst und in deinen Mund steckst. In solchen Situationen kommt die RATIO nicht weit, weil die EMOTIO so stark ist. Aber dazu weiter unten mehr. Jetzt lass mich erst einmal die EMOTIO ausführlicher beschreiben.



### Buchtipps

Maja Storch: *Machen Sie doch, was Sie wollen!* | Werner Tiki Küstenmacher: *LIMBI: Der Weg zum Glück führt durchs Gehirn.*