

Was ist eigentlich... Bauchgefühl?

Jeder hat es, viele hören, manche schwören sogar darauf: aufs Bauchgefühl. Wie aber macht es sich bemerkbar? Was bedeutet und wie entsteht es? Wir haben bei bauchfühligen Menschen nachgefragt.

Umfrage: Simone Ott



„Mein Bauchgefühl sagt mir, ob ein Essen gut zubereitet ist oder eben nicht. Das hat nichts mit Geschmack und Sinnesfreuden zu tun, sondern ganz einfach mit der Qualität der Zutaten und mit der Zubereitung. Wenn die nicht stimmt, dann liegt das Essen schwer im Bauch und macht schlapp. Wenn die Zubereitung gut ist, dann fühlt man sich fit, wohl und voller Energie.“

Patrick Zbinden, Foodsensoriker, Kulinarikexperte und Food-Autor

„Bei meinem Entscheid, eine gute Stelle bei einem internationalen Konzern zu verlassen, um selber ein Unternehmen zu gründen, war das Bauchgefühl wichtig. Es setzt sich aus Hunderten von Eindrücken und Erfahrungen aus der Vergangenheit zusammen, die ich unbewusst gespeichert habe, und ist so ein wichtiger Kompass. Vor der Kündigung trug ich die Idee bewusst ein paar Wochen mit mir herum, um dem Bauchgefühl freien Lauf zu lassen. Es fühlte sich stimmig an. Da wusste ich, dass ich das Wagnis angehen muss.“

Priska Schoch, Gründerin des Online-Offertenportals Gryps

„Mein Bauch ist voller Melodien und Rhythmen. Wenn ich mich auf dieses Bauchgefühl einlasse, entsteht Tanz. Die Bewegung aus meiner Mitte heraus macht mich glücklich, denn das Karussell der Gedanken kommt zur Ruhe, wenn die Hüften kreisen.“

Maya Farner, Bauchtänzerin und Choreografin



Sorry, Buddha! Die Grösse des Bauchs ist fürs Bauchgefühl nicht entscheidend.

„Das Bauchgefühl zeigt sich nicht nur im Bauch. Es kann sich irgendwo im Körper bemerkbar machen. Oder auch als Gefühl. Weil es aus den Erfahrungen, die man in der Vergangenheit gemacht hat, entsteht. Doch es kann einen auch mal in die Irre führen. Man sollte sich also nicht einfach so auf das Bauchgefühl verlassen. Erst wenn der Verstand als zweiter Ratgeber beigezogen wird, hat man eine gute Basis, um Entscheidungen zu treffen.“

Dr. Maja Storch, Psychologin und Buchautorin

„Entgegen der allgemeinen Vorstellung findet das Bauchreden nicht im Bauch statt, sondern ist eine Spezialtechnik von Atmung und Artikulation. Es ist ein Zusammenspiel von Kehlkopf, Stimmbändern, Zwerchfell und Konzentration. Deshalb spüre ich beim Bauchreden auch kein besonderes Bauchgefühl. Als Entertainer ist Bauchgefühl für mich aber sehr wichtig. Es ist Intuition, Gespür und Erfahrung gleichzeitig. Für mich ist es wie mein zweites Hirn. Damit merke ich schnell, mit wem ich im Publikum interagieren, wen ich auf die Bühne holen kann und wen besser nicht.“

Urs Kliby, Bauchredner

„So intensiv wie während der Schwangerschaft nehme ich meinen Bauch nie wahr. Manchmal fühlt es sich an (und sieht aus), als würde eine ganze Mannschaft in meinem Bauch Fussball kicken. Endlich kann der Bauch rausgestreckt werden, ohne Schamgefühl. Nach der Schwangerschaft ist mein Bauch plötzlich nicht mehr im Mittelpunkt, und das ist dann auch wieder gut so – jedenfalls bis zur nächsten Schwangerschaft.“

Lilly Anderegg, Mutter eines Zweijährigen und mit dem zweiten Kind im neunten Monat schwanger