

Mit Leib und Seele

In den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für mich. Nicht in den Bergen unterwegs zu sein, ist gut für andere und die Natur ganz allgemein. Was also soll ich tun? Wie soll ich mich verhalten – meinen Mitmenschen und der Berg-Natur-Kultur-Landschaft gegenüber?

Tom Dauer sucht Antworten. #inunsrernatur 23

Es gibt Duos, bei denen wäre die eine Hälfte nichts ohne die andere. Laurel und Hardy zum Beispiel. Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer. Der FC Bayern München und sein Würstlfabrikant Uli Hoeneß. Leib und Seele. Kate Winslet und Leonardo DiCaprio ... ach so, das war nur im Film. Aber Moment mal, Leib und Seele?

Genau, nach meinem Dafürhalten passt kein Blatt Papier zwischen die beiden Bauteile menschlichen Daseins. Hier Fleisch und Blut, reine Materie, dort der Geist, die Psyche, das Bewusstsein oder meinethalben auch die ganze schöne Innerlichkeit: In den Bergen erfahren wir doch ganz unmittelbar, wie sehr „leibliche Erfahrungen“ – damit meint der Philosoph Hermann Schmitz Zustände wie Freude, Schrecken, Schmerz oder Angst – unseren Kopf beeinflussen und umgekehrt. Dass zwischen Körperphänomenen und Empfindungen von Verzweiflung, Panik, Nervosität, Ungeduld, Jubel und Erleichterung ein Zusammenhang besteht, weiß auch der Volksmund. Im Begriff des „Bauchgefühls“ etwa steckt seit jeher drin, was Naturwissenschaftler inzwischen empirisch nachweisen können. Einer der führenden Experten auf diesem Gebiet ist der Psychologe und Neurologe Antonio Damásio. Er geht auf Grundlage seiner vielen Falluntersuchungen davon aus, dass Erfahrungen, die der Mensch im Laufe seines Lebens macht, in einer Art

Emotionsgedächtnis gespeichert werden. Dieses Gedächtnis öffnet sich dem Bewusstsein mittels „somatischer Marker“ – sie bilden ein Signalsystem, das die Entscheidungsfindung beeinflusst: Kletterer bekommen feuchte Hände, Alpinisten einen flauen Magen, Skitourengeher erhöhten Puls. Diese somatischen Marker werden als Alarmglocke vor oder Aufmunterung zu bestimmten Handlungen wahrgenommen. Bezugnehmend auf den Philosophen der Aufklärung René Descartes, der glaubte, ein Ich könne auch ohne Körper existieren, weil zwischen Leib und Seele „gänzliche Verschiedenheit“ herrsche, betont Damásio deren Zusammenhang. Und bringt diesen auf die griffige Formel: „Ich fühle, also bin ich.“

Noch einen Schritt weiter geht die Medizinerin und Mikrobiologin Giulia Enders, die ihr Forscherleben dem Darm und seinen faszinierenden Fähigkeiten widmet. In ihrem Bestseller „Darm mit Charme“ schreibt sie: „Unser Bauchgefühl hat einen großen Anteil daran, wie es uns geht. Wir ‚haben Schiss‘ oder ‚die Hosen voll‘, wenn wir etwas nicht hinkriegen. Wir ‚schlucken Enttäuschungen herunter‘, müssen Niederlagen ‚verdauen‘ und eine gemeine Bemerkung ‚stößt uns sauer auf‘. Sind wir verliebt, haben wir ‚Schmetterlinge im Bauch‘. Unser ‚Ich‘ besteht aus Kopf und Bauch – mittlerweile nicht mehr nur auf sprachlicher Ebene, sondern immer öfter auch im Labor.“



Tom Dauer ist Autor, Regisseur und Bergsteiger.

Tatsächlich, erläutert Enders, konnte nachgewiesen werden, dass Nervensignale aus dem Darm an Hirnarealen andocken, die für das „Ich-Gefühl, Gefühlsverarbeitung, Moral, Empfinden von Angst, Gedächtnis und Motivation“ zuständig sind. Anders als Augen, Ohren, Nase oder Haut, die das Bewusstsein mit Informationen aus der Außenwelt versorgen, nimmt der Darm wahr, was im Körper passiert. Enders: „Dies könnte die Rolle des Darms bei ‚Bauchentscheidungen‘ sein: Seine Gefühle in ähnlichen Situation werden gespeichert und notfalls zu Rate gezogen.“ Ihre Schlussfolgerung lautet daher: „Das Gehirn steuert sicher einen großen Teil zum Ich-Gefühl bei, aber nicht alles. Es ist daher keine üble Idee, René Descartes ein wenig zu ergänzen: ‚Ich fühle, daraufhin denke ich, also bin ich.‘“

Im Idealfall funktioniert der Dreiklang aus Intuition, Reflektion und Sein – zu Ende gedacht bedeutet das: Überleben – auch in den Bergen. Dann nämlich, wenn sich Erfahrungswissen mittels körperlicher Signale bemerkbar macht und anschließend in Prozesse der Risikoabwägung und Entscheidungsfindung einfließt. Oftmals ist dies leichter gesagt als getan. Körperliche Zustände lassen sich meistens nicht in andere Worte fassen als das buchstäblich „schlechte Gefühl“. Dieses kann, muss aber nicht als gutes Argument gelten. Mindestens zwei Voraussetzungen müssen dafür erfüllt sein: Erstens sollte ich selbst meinen Empfindungen vertrauen. Zweitens sollten meine Gefährten den Widerhall von Körper im Geist nachempfinden und wenn schon nicht akzeptieren, dann zumindest tolerieren können.

Denn Bergsteiger, denke ich, ist man nur mit Leib und Seele. ■

