



gesellschaft

Besinnen von innen

Interozeption, die Wissenschaft vom Bauchgefühl, oder warum wir mehr auf unseren Körper hören sollten.

Man sieht nur mit dem Herzen gut. Und dann dreht es einem den Magen um. Aber man hatte es eh im Urin. Dass zwischen Körper und Geist eine emotionsgeladene Kommunikation herrscht, lässt sich gut auch sprichwörtlich belegen. Es gibt dafür aber zunehmend auch wissenschaftliche Erkenntnisse. An der Schnittstelle von Neurowissenschaft und Psychologie wird mit Hochdruck über die Interozeption geforscht, also die Fähigkeit, den eigenen Körper (bewusst oder unbewusst) wahrzunehmen. Dazu gehört etwa, dass man den eigenen Herzschlag fühlen kann (was beileibe nicht allen Menschen gelingt), aber auch die subtile Wahrnehmung organischer Signale. Ein Wegbereiter der Disziplin war der portugiesische Neurowissenschaftler António Damásio, der schon in den 1990er-

Jahren zeigen konnte, wie emotionale Wahrnehmungen von Körperreaktionen – er nannte sie somatische Marker – begleitet, möglicherweise sogar hervorgerufen werden, etwa Muskelanspannungen oder Veränderungen der Herzfrequenz. Wer diese Selbst-Wahrnehmung gut beherrscht, verfügt – so die neueren Erkenntnisse – über eine größere emotionale Stabilität und hat ein statistisch geringeres Risiko für psychische Erkrankungen. Wer ein Gespür für seine Körpersignale hat, trifft bessere Entscheidungen und verfügt über ein stabileres Selbst-Bewusstsein. In der Therapie von Suchterkrankungen kann ein Training der inneren Wahrnehmung Fortschritte bringen; die positiven psychologischen Auswirkungen von Bewegung und Sport werden ebenfalls in diesem Zusammenhang diskutiert. In diesem Sinne: Gehen Sie in sich! S.HO.

Sehnsuchtsort der Woche: Triest



Ein Reiseführer, der sein Objekt gleich in der Einleitung einmal in ein ziemlich schlechtes Licht rückt, verdient allen Respekt – und einen Untertitel, den man beherzigen soll: „für Fortgeschrittene“ steht auf dem Cover dieses Buchs, in dem sich die Wahltriestiner Erich Bernard und George Desrues der italienischen Hafenstadt widmen. Und wie sie das tun: Mit einer Liebe zum Detail und einer guten Mischung aus Ironie und Hingabe erkunden sie die nicht immer offensichtliche Schönheit dieser Stadt; spazieren durch touristisch kaum verwertbare Gegenden, machen Lehrgänge in die lokale Architektur- und Sprachgeschichte; empfehlen Fischläden und Hafenkneipen, Buschenschenken und Büffets. Und am Ende ist das Licht gar nicht mehr so schlecht, im Gegenteil. S.HO.



George Desrues,
Erich Bernard:
Triest für Fortgeschrittene.
Styria, 192 S., 28 EUR