

## Bauch – Kopf- Herz

Immer dann, wenn ich denke, dass mein Leben in geregelten Bahnen verläuft – kommt wieder so ein Zeitsprung und ich fang wieder von vorne an. Und täglich grüßt das Murmeltier – oder wie war das?

Nun täglich ist es bei mir nicht. Aber es scheint da einen Punkt in meinem Leben zu geben, wo ich anscheinend irgendwie automatisch wieder auf den Zustand Zero zurückbeamt werde.

Vielleicht kommt mir das auch nur so vor. Keine Ahnung. Man selber empfindet ja manche Ereignisse nun mal doch emotionaler. Aber wie soll man in solchen Momenten die richtige Entscheidung treffen? Oder kann man sich auch in ausweglosen Situationen einfach treiben lassen?

Drei Entscheidungshelfer hab ich. Bauch, Kopf und Herz.

Vielleicht auch noch den Hund, aber mit Verträgen und so haben diese Tiere eigentlich nicht viel zu tun. Das Leben eines Hundes ist da denkbar einfacher gestrickt. Und im Gegensatz zur Gattung Mensch sind sie deutlich ehrlicher im Umgang miteinander. Auch ist es dem Hund so was von egal, ob er nun durch den Sauerländer Regen marschiert und Lünscher Platt bellt oder ob ihn die Hunde auf bayrisch, spanisch oder gar lateinisch grüßen. Er stört sich auch nicht daran, dass ihn jemand als blöden Köter beschimpft -egal in welcher Sprache, so lange ihm die Person nicht zu nahe kommt. Eine Eigenart, die ich im Laufe der Zeit übrigens abguckt habe. Und die erleichtert das Leben schon ungemein.

Ok, aber hier bringt mich der Hund nicht wirklich weiter.

Also sind wir wieder bei den anderen drei Ratgebern. Fangen wir mit dem Bauch an.

### Hör auf Deinen Bauch.

Ja das ist wohl der häufigste Ratschlag, den ich in den letzten Monaten bekommen und auch erfolgreich getestet habe.

Die Idee ist also gut, ich mache mich daher auf den Weg zu meinem Bauch und frag ihn: „Was sagst Du dazu?“

„Gar nichts - ich hab Bauchschmerzen. Die Sache bereitet mir Magenkrämpfe und eine wirkliche Entscheidungshilfe kann ich bei den Schmerzen nicht sein“, grummelt er ein wenig knurrig vor sich hin. Schiebt dann aber nach: „Tut mir leid, vielleicht weiß der Kopf einen Rat?“

Ich schau mir die Mahlzeiten, die er zu verdauen hat näher an. Kein Wunder, dass er Bauchweh kriegt. Hat man ihm doch immer wieder nur giftige Pilze vorgesetzt. Gut, die waren gekonnt zubereitet und wurden ihm sehr schmackhaft serviert. Es ändert aber nichts an der Tatsache, dass das nicht einfach so zu verdauen ist. Ich reiche ihm zur Unterstützung einen Kräutertee und sehe noch mal genauer hin. Ja mein Bauch, die ein oder andere Entscheidung in meinem Leben hat ihm wohl auch mehr als nur Bauchweh bereitet. Sind doch deutlich ein paar verödete Magengeschwüre zu erkennen. Helfen kann ich meinem Bauch im Moment nicht, daher mach ich mich weiter auf den Weg zum Kopf.

## **Der Kopf -**

stolz wirkt er, wie er sich da oben auf dem Halse - scheinbar über den Dingen stehend -in die Luft streckt.

Er nimmt mich sofort wahr nickt mir zu und ein Lächeln ist zu erkennen. „ich weiß warum Du hier bist Mensch. “ Ja wäre ja auch ein Wunder wenn er nicht über alles Bescheid wüsste.

„Also Kopf - Du Wissender“, sprech ich ihn an und frag ihn: „was sagst Du zu dieser Situation?“

Der Kopf schaut mich mit zusammengezogenen Stirnfalten an – ich sehe sie erst jetzt so deutlich und frage mich, wo sie herkommen? Grau ist er geworden. Trotzdem ragt er da oben voller Stolz. „Hey Mensch mustere mich nicht so, Du solltest mich eigentlich kennen“ sagt er zu mir und lächelt mich an. Mein Kopf – ich muss doch schmunzeln. Recht hat er ja. Also wieder zurück zum Punkt. Aber da ist er auch schon selber wieder beim Thema ohne Umschweife sagt er mir: „Realistisch betrachtet bist Du 'ne Knalltüte. Du stehst planlos neben der Situation – man kann so planlos nicht planen. Guck Dir die Fakten an –geh realistisch an die Sache und Du weißt jetzt schon: Du hast verloren. Wenn ich alles analysiere, krieg ich Kopfweg. Ich würde ja Acetylsalicylsäure zu mir nehmen, aber das kann ich dem Kollegen Bauch nicht zumuten, der hat an der Sache noch reichlich zu kämpfen. “

Ich seufze, „so schlimm?“ frag ich ihn.

„Du weißt selbst wie die Lage ist, Mensch. Vielleicht kann uns ja das Herz in diesem Fall weiterhelfen. Frag es, was es für eine Meinung hat. Das Herz hält sich ja neuerdings immer mit seiner Meinung zurück. Ist es überhaupt noch da?“

Ich beruhige den Kopf und verspreche nachzufragen.

Auf der Suche nach dem Herzen wunder ich mich noch, Kopf und Bauch sind sich diesmal ja so was von einig.

## **Das Herz,**

da hat der Kopf allerdings Recht - es ist gar nicht so einfach bis zum ihm vorzudringen.

Es hat sich schon vor Jahren zum eigenen Schutz in der Brusthöhle eingegraben. Der Weg dorthin ist nicht gepflastert man muss schon einen zu gewucherten Trampelpfad errahnen um zu ihm zu gelangen. Ein zwei Fußspuren sind zu erkennen, wenn man genau hinsieht. Gibt es doch Dinge oder gar Menschen, die es geschafft haben, durch dieses Gestrüpp durchzudringen? Ich stehe vor der Höhle die anscheinend auch noch mit Steinen verschanzt worden ist. Der Kopf hat Recht, ist das Herz überhaupt noch da?

Ich rufe nach ihm. Und krieg nur ein „Lass mich in Ruhe zur“ als Antwort. Na so was, da waren ja Bauch und Kopf gesprächiger, trotz der Schmerzen, die diese tapfer ertrugen. Also versuch ich es noch mal. „Du Herz nun hör mir wenigstens zu ich bin ja nicht irgendwer. Ich bin DEIN MENSCH“.

Das Herz kommt mir ein Stück entgegen und sagt „ich weiß, wer Du bist“. Im Halbdunkel kann ich es nur schwer erkennen. Was soll ich ihm sagen. Hat es überhaupt in letzter Zeit irgendetwas

mitbekommen? „Weißt Du Mensch, ich finde Kopf und Bauch machen ihre Sache doch gut, ich mag gar nicht zwischen ihnen stehen. Sie entscheiden besser als ich all die Jahre. Wenn ich eine Entscheidung für eine Sache oder für einen Menschen getroffen habe, habe ich immer mein ganzes Herz gegeben. Und was hat es Dir gebracht?

Die Tränen hast Du wegen mir geweint, das Vertrauen an die Menschen wegen meiner Entscheidungen verloren und beinahe sogar das Vertrauen an Dich selbst. Nein Mensch, ich bin dir kein guter Ratgeber. Und in dieser Angelegenheit schon mal gar nicht. Ja ich kriege mit, wie sie mit Dir umgehen. Und es ist nicht so, dass ich Deinen Schmerz nicht fühle. Ich werde die Entscheidung von Kopf und Bauch mittragen, aber für Dich keine Entscheidung mehr treffen. “

Ich sah nachdenklich auf mein Herz. Da sind Narben, die schon in der Kindheit entstanden sind. Viele weitere kamen im Laufe des Lebens dazu. Hatte es Recht, wenn es die ganze Schuld auf sich nahm? Es wirkt klein und ein bisschen verängstigt. Das Herz bemerkt meinen Blick. „Wir haben alle Narben davon getragen Mensch. Der Bauch hat seine - sie sind verheilt. Beim Kopf sind es eher Beulen, die vergehen zum Glück nach kurzem Schmerz am schnellsten. Vielleicht nutzen auch deshalb so viele Menschen nur noch den Verstand bei ihren Entscheidungen. Meine Narben sind überwiegend verheilt. Sie machen sich je nach Witterung bemerkbar – am schlimmsten ist es Mensch, wenn Du in einem Stimmungstief bist. Geht es Dir gut, hab auch ich keine Schmerzen. Mach Dir keine Sorgen um mich, ich bin ja da und glaub mir andere Herzen führen ein ähnlich zurückgezogenes Leben wie ich.“

„Woher weißt Du das?“ fragte ich mein Herz. Täuschte ich mich oder war da ein Lächeln im Herzen zu erkennen.

„Ab und an höre ich eines im inneren eines anderen Menschen schlagen“, sagte es zu mir und lächelte wirklich. „und wenn ich nicht mehr da wäre, Mensch, wärest Du diesen wenigen Menschen nicht wirklich begegnet.“

Ich war still, wusste ich doch genau, was mein Herz meinte. Trotzdem ist mein Problem nicht wirklich gelöst. Mein Bauch kommt durch das Dickicht und meldet sich zu Wort. „Hey Mensch, mein Gefühl sagt mir, das Grübeln bringt Dich auch nicht weiter.“ Zum Herzen gewandt meint er „sorry, dass ich einfach so reinplatze, aber das muss ich einfach jetzt loswerden.“ Von oben meldet sich der Kopf zu Wort: „ Hey, Bauch, ich gebe Dir ja selten Recht, ein bisschen frische Luft täte uns allen keinen Schaden. Im Moment scheint die Sonne, schnapp Dir den Hund Mensch und fahr an den See. Ach übrigens Herz, schön dass Du da bist.“

Da sitz ich nun auf einem Baumstumpf vor der Brusthöhle. Mein Herz steht mir gegenüber. Schaut mich an und sagt: „ Siehst Du Mensch, das ist das, was ich meine. Ich trage diese Entscheidungen der beiden mit. Sie entscheiden gut. Gemeinsam sind sie sowieso unschlagbar. Aber ein Geheimnis verrate ich Dir, für das Gefühl, für die Emotionen, für das herzhafteste, ehrliche Lachen, für Dein ganzes Wesen und Deine Art, ob Du traurig bist oder lachst. Selbst wenn Du gleich den Wind auf Deiner Haut spürst oder Du die Sonnenstrahlen schmeckst – für all diese Dinge bin ich zuständig.

Ich bin inniger mit Dir verbunden, als der Kopf und der Bauch, denn ich bin Dein Herz und mache Dein Wesen aus.

Und auch wenn ich mich in meine Höhle zurückziehe, so bin ich auch da ein wichtiger Teil von Dir. Und eines weißt Du doch längst, es gibt Dinge, die kannst Du nicht beeinflussen, die musst Du einfach auf Dich zukommen lassen. Handel wo Du handeln kannst und der Rest wird Dir gelingen. Aber sieh zu, dass Du bei allen Dingen Dich selbst nie ganz vergisst.“

Mein Herz winkte mir noch zu- und zog sich in seine Höhle zurück.

Tausend Dinge kreisen mir durch den Kopf, aber der und der Bauch haben ja beschlossen ich soll erst mal einfach Luft holen.

[© Sylvia Tubbesing](#)

