

Gregor Hasler



Darm- Intelligenz

Wie unser
Bauch fühlt,
denkt –
und heilt





Gregor Hasler

Darm-Intelligenz

*Wie unser Bauch fühlt,
denkt – und heilt*



Schattauer

Besonderer Hinweis

Die in diesem Buch beschriebenen Methoden sollen psychotherapeutischen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Die vorgestellten Informationen und Anleitungen sind sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe zum Zeitpunkt des Erwerbs.

Schattauer

www.schattauer.de

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstr. 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@klett-cotta.de

© 2026 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte inklusive der Nutzung des Werkes für Text und

Data Mining i.S.v. § 44b UrhG vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung mehrerer Abbildungen von © Aljoscha Blau (Illustrationen)

und © Annette Hauschild (Autorenbild)

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Illustrationen im Inhalt: © Aljoscha Blau

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Michael Lenkeit

Projektmanagement: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40219-3

E-Book ISBN 978-3-608-12626-6

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20775-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung: Das Darm-Bewusstsein entdecken	13
Jenseits der Darm-Hirn-Connection	15
1 Darm-Hirn und Darm-Bewusstsein	18
Die zwei Gehirne in uns: Kopf-Hirn und Darm-Hirn	20
Das Kopf-Hirn: Der rationale Rechner	21
Das Darm-Hirn: Von der Körperintelligenz zur Intuition	23
Übung: Balance zwischen Kopf-Hirn und Darm-Hirn	25
Der Aufbau des Darm-Hirns	26
<i>Ein neuronales Kraftpaket mit Erinnerungsvermögen</i>	26
<i>Ein fein abgestimmtes Netzwerk</i>	26
Die Rituale des Darm-Hirns: Intuition in Bewegung	27
<i>Das Nach-der-Mahlzeit-Ritual: Intuitive Verdauung</i>	27
<i>Das Zwischen-den-Mahlzeiten-Ritual:</i>	
<i>Innere Reinigung</i>	28
<i>Das Schutz-Ritual: Notfallreaktionen des Darms</i>	28
<i>Das Stilllegungs-Ritual: Rückzug in die Stille</i>	28
<i>Der Fluss des Lebens</i>	29
Übung: Die Rituale des Darm-Hirns spüren	29
Laura und ihr Darm: Wenn die Darm-Rituale aus der	
Balance geraten	30
Das Hormonsystem des Darms: Intuition im Fluss	32
Dem Bauchgefühl Raum geben	33
Übung: Die innere Stimme des Bauchs	34
Lernen von Tieren mit Darm-Intelligenz	35
Übung: Die Weisheit des Tintenfischs	37
Weitere praktische Übungen	38

<i>Die Drei-Minuten-Bauchverbindung</i>	38
<i>Der intuitive Einkaufszettel</i>	38
<i>Das Darmtagebuch</i>	39
<i>Die Berührung der Mitte</i>	39
<i>Der Bauchtanz</i>	39

2 Vielstimmige Intelligenz:

Darmbakterien und Darm-Bewusstsein 40

Mehr als nur Verdauung: Die sozialen und emotionalen Funktionen des Darms	41
Darmbakterien im Laufe des Lebens	43
Wenn der Bauch verstummt	46
Mit Probiotika das Darm-Bewusstsein erweitern	47
Stroh zu Gold: Was die Darmflora jeden Tag für uns spinnt	49
Fünf Geheimnisse für den gesunden Bauch	51
1. <i>Gold entsteht nachts</i>	51
2. <i>Essen Sie das richtige Stroh</i>	51
3. <i>Lauschen Sie dem Murmeln</i>	52
4. <i>Lebendige Nahrung sorgt für neue Helfer</i>	52
5. <i>Rhythmus statt Chaos</i>	52

3 Verwurzelt in der Welt:

Die Wahrnehmung des Darm-Bewusstseins 55

Die Darmgrenze spüren: Eine Übung für feine Wahrnehmung und innere Klarheit	56
Der Darm als Sinnesorgan	57
Die Erforschung des Darm-Bewusstseins als Selbsttherapie	57
Bauchgefühl entwickeln: Eine Übung zur Verbesserung der Darm-Wahrnehmung	59
<i>Hänsel und Gretel: Vom Zuckerhaus zur inneren Wahrheit</i> . . .	60

Mit Hänsel und Gretel in fünf Schritten zu einem besseren Darm-Bewusstsein	62
---	----

1. <i>Der Weg in den Wald: Sich der inneren Orientierungslosigkeit stellen</i>	62
2. <i>Das Haus aus Lebkuchen: Die süße Versuchung durchschauen</i>	63
3. <i>Die Hexe erkennen: Der Umgang mit innerem Zwang und Maßlosigkeit</i>	63
4. <i>Die Befreiung: Eigene Ressourcen aktivieren</i>	64
5. <i>Der Heimweg mit dem Schatz: Was habe ich aus dem Dunkel mitgenommen?</i>	64

Das Darm-Bewusstsein als Wahrnehmung unseres inneren Raums	65
---	----

4 Der Darm-Fluss: Die Zeitlichkeit des

Darm-Bewusstseins	66
------------------------------------	----

Maria und die langsame Rückkehr des Bauchgefühls	67
Das Fließen des Darm-Bewusstseins	68
Motilin: Dirigent der inneren Zeit	70
Objektive und subjektive Darm-Zeit	71
Maßnahmen zur Normalisierung der objektiven Darm-Zeit	72
Verwirrte Darm-Zeit: Simone und das Rätsel der trügerischen Langsamkeit	72
Ayurveda und die Kunst, den Darm ins Gleichgewicht zu bringen	74
Selbsttest: Welcher Darm-Typ sind Sie?	76
Psychischer Stress kann die Darm-Zeit aus dem Rhythmus bringen	78
<i>Stress und seine Auswirkungen auf die Darmbewegung</i>	78
<i>Depression und Verstopfung</i>	78
<i>Angststörungen und Reizdarmsyndrom</i>	79

Traumatische Erfahrungen und das	
Darm-Hirn-Gedächtnis	79
Das Darm-Bewusstsein: Der stille Magier in uns	81
Aktivierung des Darm-Zeit-Bewusstseins durch Fasten	82
Übung: Die stille Stunde vor dem Essen – Fasten als	
Begegnung mit der inneren Zeit	82
1. <i>Innehalten</i>	83
2. <i>Den Hunger erforschen</i>	83
3. <i>Der innere Zeitfluss</i>	83
4. <i>Erinnerung und Vorfreude</i>	83
5. <i>Dank und Rückkehr</i>	84

Musik und Darm-Zeit: Wie Klänge das innere	
Gleichgewicht fördern	84
Übungen zur Unterstützung des Darm-Bewusstseins	
mit Musik	86
1. <i>Morgendliche Einstimmung mit Klängen</i>	86
2. <i>Musik beim Essen</i>	86
3. <i>Verdauungsfördernde Playlist am Abend</i>	87
4. <i>Vokal-Übung</i>	87

5 Darm-Bewusstsein und Atmung 88

Zwei Häute, ein Selbst: Wie unser Körper uns	
spüren lässt	88
Durch den Darm zum Ich: Wie Livia über den Atem	
ihre innere Haut entdeckte	90
Der Atem des Darms: Anatomie eines inneren	
Zusammenspiels mit der Lunge	91
Verschlungen und verwandelt: Rotkäppchen auf ihrer	
Reise zur inneren Haut	95
Die Bedeutung der Nasenatmung für das	
Darm-Bewusstsein	97

Körperliches Gleichgewicht durch abwechselnde Atmung durch das rechte und linke Nasenloch	98
Anregung des Stoffwechsels durch Feueratmung	100
6 Die Triebstruktur des Darm-Bewusstseins	101
Die Verdrängung der Darm-Triebe in der westlichen Kultur	102
Der Hunger nach mehr: Wie unser Bauch um Aufmerksamkeit kämpft	103
Stress-Herkules und Vagus-Dionysos: Eine kleine Mythologie des vegetativen Nervensystems	104
Die Geburt der Darm-Triebe: Der Ursprung einer tieferen Intelligenz	106
Der Trieb zur Aufnahme: Die Sehnsucht nach Nahrung und Nähe	108
Der Trieb zur Transformation: Die Alchemie des Darms	111
Der Trieb zur Ausscheidung: Die Kunst des Loslassens	113
<i>Pupsen</i>	113
<i>Stuhlgang</i>	114
Wie die Triebe des Darms unsere Persönlichkeit prägen	117
<i>Der Sammler</i>	118
<i>Der Verarbeiter</i>	118
<i>Der Loslasser</i>	118
7 Ekel: Das Nein des Darm-Bewusstseins	120
Nähe, die zu nah wird	122
Kein Ekel gleicht dem anderen: Vom individuellen Instinkt zur kulturellen Entscheidung	124
Ekel als Ursprung der Moral	126
Kafkas Parabel <i>Vor dem Gesetz</i> als Geschichte über den Ekel	127
Ekel als Folge einer traumatischen Erfahrung	128

Ekel als Teil von kreativen Prozessen	129
Sieben Übungen zu einem positiveren Umgang mit Ekel . . .	131

1. Ein Bewusstsein für die eigenen körperlichen Reaktionen entwickeln	132
2. Körperliche Empfindungen bewusst wahrnehmen und den Ekel als Signal erkennen	132
3. Konditionierte Abneigungen erkennen und (zumindest zum Teil) auflösen	132
4. Die Flexibilität des Ekels und seiner Bedeutung in verschiedenen Kontexten verstehen	133
5. Die Funktion von Ekel als Schutzmechanismus für die eigenen emotionalen Grenzen verstehen	133
6. Die Beziehung zwischen Ekel und Übermaß erkennen . . .	133
7. Das kreative Potenzial von Ekel erkennen	134

8 Der träumende Darm: Wie unser Darm-Bewusstsein im Schlaf spricht 135

Verdautes und Verdrängtes: Wie der Darm sich im Traum zu Wort meldet	135
Im Takt der Bakterien: Der Einfluss des Darmmikrobioms auf Schlaf und Traum	138
Auch das Darm-Hirn braucht Schlaf	141
Praktische Bedeutung: Der Einfluss der Ernährung auf Schlaf und Traum	141
Wach im Traum: Luzides Träumen als Weg zum Darm-Bewusstsein	143
Ein neuer Traum für den Bauch: Wie wir nächtliche Szenen selbst gestalten können	145
Traumarbeit in der Praxis: Das Traumtagebuch	146
<i>Der Schlangentraum</i>	147
<i>Der Traum vom Restaurant</i>	149
<i>Der Traum vom leuchtenden Brot</i>	150

Sieben Übungen für mehr Darm-Bewusstsein im Schlaf	152
--	-----

1. Traumtagebuch mit Fokus auf körperliche Empfindungen	153
2. Traumbilder einladen	153
3. Achtsame Bauchbegegnung	153
4. Visuelles Verarbeiten	153
5. Ferment-Abendkur	154
6. Luziditätstraining mit Reality Check	154
7. Der innere Tunnel	154

Schlusswort: Das Darm-Bewusstsein als Kompass auf dem Weg zu uns selbst	155
--	------------

Zwölf Ideen für mehr Darm-Bewusstsein im Alltag	159
---	-----

1. Darmtagebuch führen	159
2. Ohne Ablenkung essen	159
3. Lebendige Nahrung ausprobieren	159
4. Träume beobachten	160
5. Verdauungsspaziergang etablieren	160
6. Atemübungen praktizieren	160
7. Ernährungsbiografien erkunden	160
8. Intuitive Entscheidungen trainieren	160
9. Altes Getreide entdecken	160
10. Rituale pflegen	160
11. Ekelgefühle erforschen	161
12. Fasten als Dialog verstehen	161

Dank	162
----------------	-----

Literaturnachweise	163
------------------------------	-----

Einleitung:

Das Darm-Bewusstsein entdecken

Wie kam ich auf die Idee, dieses Buch zu schreiben? Es begann in einer jener Nächte, in denen der Schlaf sich weigert, das Denken zur Ruhe zu bringen. Das Haus war still, nur das diffuse Leuchten des Bücherregals erinnerte mich daran, dass dort noch etwas wartete. Ich zog ein dickes, etwas verstaubtes Buch heraus – ein Werk von Maurice Merleau-Ponty, jenem Philosophen, der den Körper nicht als Objekt, sondern als Ursprung von Welt verstand. »Wahrnehmung beginnt nicht im Kopf«, las ich, »sondern im gelebten Leib.«¹ Dieser Satz traf mich mit einer Wucht, die ich nicht erwartet hatte. Nicht wegen seines Inhalts – sondern weil ich ihn im Körper spürte, wie ein Echo im Bauch.

Ich las weiter, und mit jeder Seite verschob sich mein Fokus. Die Philosophie sprach plötzlich nicht mehr nur über das Denken, sondern über das Spüren. Über das, was unterhalb der gedachten Sprache liegt. Und irgendwann war da dieser Gedanke, der sich nicht mehr abschütteln ließ: Wenn der Körper Subjekt ist, was ist dann mit dem Darm? Dieses Organ, das sich windet, zieht, rumort, das reagiert, bevor ich überhaupt merke, dass etwas nicht stimmt. Das täglich mitarbeitet, ohne dass ich es darum bitten muss – und das doch so oft ignoriert wird. Vielleicht, so ahnte ich, ist der Darm nicht nur der Ort der Verdauung, sondern ein Wahrnehmungsorgan.

Ich begann, Studien zu durchforsten, mit Kolleginnen und Kollegen zu sprechen, zusammen mit Patientinnen und Patienten zu lauschen. Und je tiefer ich in diese Welt vordrang, desto klarer wurde mir: Der Darm denkt mit, auf seine Weise. Er weiß – bevor wir wissen. Er erinnert und spricht – in einer eigenen biologischen Sprache. Er reagiert – wenn uns die Worte fehlen. Vielleicht besitzt er kein Bewusstsein im herkömmlichen Sinne, aber in jedem Fall besitzt er eine Form verkörperter Intelligenz. Eine stille, instinktive, hochdifferenzierte Wahrnehmung, die unermüdlich auf unser Erleben einwirkt.

Denn der Darm nimmt fortlaufend Reize wahr: mechanisch, chemisch, thermisch. Er spürt Dehnung, Gärung, Leere, Fülle. Diese Informationen werden über Nervenbahnen, vor allem über den Vagusnerv, an das Gehirn weitergereicht. Doch sie erreichen nicht nur den Verstand, sondern wirken oft unbewusst: als Stimmung, als Impuls, als vage Unruhe oder tiefe Entspannung. Was wir gemeinhin als Bauchgefühl bezeichnen, ist tatsächlich ein feines Frühwarnsystem, ein emotionaler Resonanzraum, der auf subtile Veränderungen im Innen und Außen reagiert. Er kann verstummen, sich verkrampfen, rebellieren, noch lange bevor wir bewusst wissen, was uns bedrückt. Diese körperlichen Marker sind die Sprache des Darm-Bewusstseins.

Was Merleau-Ponty noch nicht wissen konnte: Auch das Mikrobiom, das sich im Dickdarm besonders wohlfühlt, hat dabei eine wichtige Funktion. Es produziert Botenstoffe wie Serotonin oder GABA, die unsere Stimmung mitsteuern. Ist die mikrobielle Vielfalt gestört, leidet neben der Verdauung und dem Immunsystem oft auch unser seelisches Gleichgewicht. Umgekehrt können gesunde, lebendige Mikrobiota beruhigend, ausgleichend, sogar antidepressiv wirken. Der Darm ist also sowohl Empfänger als auch aktiver Mitspieler im psychischen Geschehen.

Ein Beispiel dafür, wie ich das Darm-Bewusstsein in meiner psychotherapeutischen Praxis nutze, ist Marina, eine 42-jährige Lehrerin aus Leidenschaft, die mich mit einer Mischung aus Hoffnung und Skepsis aufsuchte. Seit Jahren plagte sie ein rebellischer Bauch: Blähungen, Unwohlsein, gelegentliche Schmerzen – tägliche Begleiter, die sich trotz zahlreicher Untersuchungen und Ernährungsumstellungen nicht vertreiben ließen. Die Diagnose? Keine organische Ursache. »Das ist wohl einfach mein Bauch«, seufzte sie.

Im Gespräch zeichnete sich bald ein Muster ab. Marina war eine Perfektionistin, die ihren Unterricht auch nach Feierabend gedanklich optimierte, während sie hastig ihr Abendessen hinunterschläng. Auf meine Frage, ob sie ein gutes Bauchgefühl habe, lachte sie: »Ich höre lieber auf meinen Kopf. Mein Bauch ist viel zu launisch.«

Genau hier setzte ich an. Denn was Marina als Launen ihres Bauchs

bezeichnete, war in Wahrheit eine hochsensible Kommunikation zwischen Darm und Gehirn. Unser Bauchgefühl ist keine esoterische Fantasie, sondern Ausdruck eines ausgeklügelten Nervensystems – der Darm-Hirn-Connection. Und diese reagiert nicht nur auf die Ernährung an sich, sondern auch auf unser Essverhalten, auf Stress und Emotionen.

Gemeinsam entwickelten wir eine Strategie, um diese Verbindung wieder in Balance zu bringen. Marina begann mit kleinen, aber entscheidenden Veränderungen: Vor den Mahlzeiten setzte sie sich bewusst hin, atmete tief durch und ließ die Schultern sinken. Sie nahm sich Zeit, jeden einzelnen Bissen zu kauen, um ihren Darm nicht wie eine Fast-Food-Schleuse zu behandeln. Zudem half ihr ein Darmtagebuch, in dem sie neben ihrem Essen auch Stressmomente und emotionale Reaktionen dokumentierte.

Nach einigen Wochen berichtete sie begeistert: »Ich habe zum ersten Mal wirklich gespürt, wie mein Bauch auf Stress reagiert – und dass es nicht nur ums Essen geht!« Ihr Körper sandte klare Signale, die sie nun auch ernst nahm. Mit bewusstem Essen, kurzen Pausen im hektischen Schulalltag und regelmäßigen Atemübungen fand sie zu einem neuen Rhythmus. Ihr Bauch wurde ruhiger, ihre Energie stieg. Und ihre wichtigste Erkenntnis? »Ich dachte immer, mein Bauch wäre ein Störfaktor. Aber eigentlich ist er mein bester Kompass.«

Jenseits der Darm-Hirn-Connection

In meinem Buch *Die Darm-Hirn-Connection* habe ich die enge Beziehung zwischen Verdauungssystem und Gehirn beschrieben und aufgezeigt, wie tiefgreifend der Darm unsere Emotionen, unser Denken und unsere mentale Gesundheit beeinflusst. In diesem Zusammenhang habe ich die zentrale Rolle des Vagusnervs betont, der in ständigem Austausch mit dem Gehirn steht. Inzwischen haben neue Forschungsergebnisse dieses Verständnis erweitert und die Möglichkeit eröffnet, dass der Darm tatsächlich über eine eigene Form von Bewusstsein verfügt. Die Studien lassen zudem vermuten, dass der autonome Rhyth-

mus des enterischen Nervensystems noch entscheidender für unser emotionales Wohlbefinden ist als bisher angenommen. Je lockerer, ungezwungener und spielerischer die Synchronisation zwischen Gehirn und Darm gelingt, desto seltener treten Depressionen, Angstzustände, Müdigkeit und Erschöpfung auf – und desto spürbarer steigt unsere Lebensqualität.²

Diese Erkenntnis ist grundlegend für das Konzept des Darm-Bewusstseins: Für eine stabile psychische Gesundheit muss der innere Rhythmus des Verdauungstrakts harmonisch sein. Ein übermäßig starkes oder dauerhaft aufwendiges Zusammenspiel zwischen Darm und Gehirn könnte dagegen ein Anzeichen für ein angespanntes System sein. Die Erforschung dieser Möglichkeit eröffnet neue diagnostische und therapeutische Wege mit dem Ziel, das Darm-Bewusstsein zu kultivieren, sodass es in sich ruht und als Fundament seelischer Gesundheit wirken kann.

Aufbauend auf diesen Befunden geht dieses Buch also über die klassische Darm-Hirn-Connection hinaus und stellt die vielleicht etwas ungewohnte, jedoch bedeutsame Frage: Wenn der Darm tatsächlich einen eigenen, in sich stimmigen mentalen Raum besitzt, den man mit Bewusstsein vergleichen kann, welche Qualitäten hätte dieses Bewusstsein dann und wie könnte es unser Leben beeinflussen?

Bewusstsein bedeutet die Fähigkeit, Erlebnisse, Gedanken, Gefühle und Sinneseindrücke subjektiv zu erfahren. Das ist es, was es »ausmacht«, ein Mensch zu sein – nicht nur zu funktionieren wie eine Maschine, sondern sich selbst und die Welt wahrzunehmen. Bewusstsein ist somit eine hohe und komplexe Form der Intelligenz und der Informationsverarbeitung.³

In den Neurowissenschaften gehört es zu den großen offenen Fragen, welche Lebewesen überhaupt über ein Bewusstsein verfügen – und wie es sich anfühlen würde, etwa ein Delfin, ein Tintenfisch oder eine Fledermaus zu sein. Man geht davon aus, dass einfache Erfahrungen wie Schmerz oder Ekel bereits frühe Formen von Bewusstsein darstellen. Komplexere Bewusstseinsformen, die ein inneres Zeiterle-