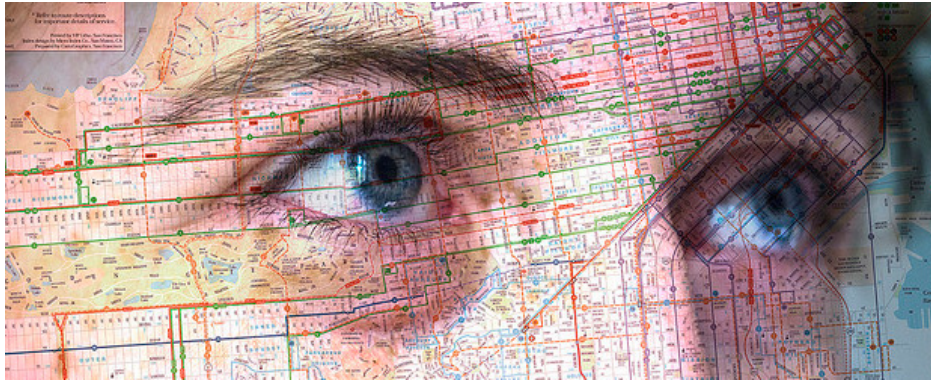


Emotionen: Wo liegt die Wut?



21. Februar 2014



Empfehlen 78

Gefällt mir 12 Tsd.

Twittern 4

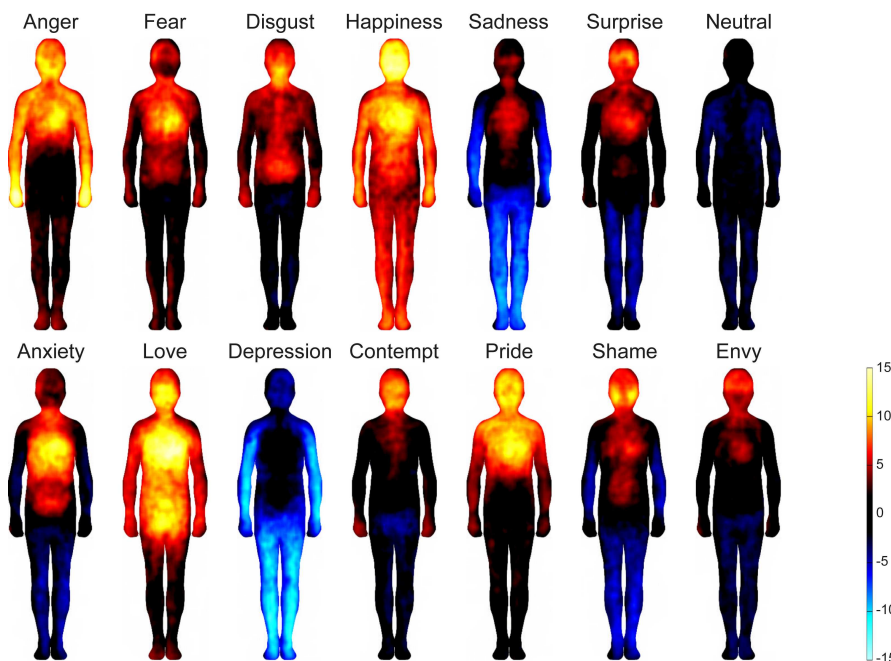
Wenn es ernst wird, bekommen Sie kalte Füße? Aufregung schlägt Ihnen auf den Magen? Damit sind Sie nicht alleine. Denn Emotionen lassen sich im Körper verorten. Finnische Wissenschaftler haben die Landkarte der Gefühle veröffentlicht.

Es gibt Redewendungen wie „kalte Füße bekommen“, „Schmetterlinge im Bauch haben“, „Herzschmerz“ und andere. Doch bisher waren es „nur“ Redewendungen, die ein bestimmtes Gefühl beschreiben. Doch finnische Wissenschaftler haben genauer untersucht, an welchen Stellen im Körper welche Empfindungen auftreten. Dazu befragten die Forscher um Lauri Nummenmaa in fünf Experimenten 700 Personen aus Nordeuropa und Taiwan. Mit Hilfe von emotionsgeladene Wörter, Bilder, Filmsequenzen oder Geschichten wurden Gefühle in den Testpersonen geweckt. Im Anschluss mussten diese auf einer Zeichnung mit einem Körperumriss markieren, in welcher Körperregion Aktivitäten anstiegen oder abgeschwächt waren.



14 Gefühlszustände kartiert

Anschließend erstellten die Wissenschaftler aus den Informationen eine Karte des Körpers, auf der die anregenden und abgeschwächten Empfindungen eingezeichnet waren. Interessanterweise ergab sich für jedes Gefühl ein charakteristisches Bild: Glück durchströmt den ganzen Körper, Wut nur den Oberkörper und die Hände. Depressive Gefühle kühlen den ganzen Körper ab, während Scham einem – sprichwörtlich – die Röte ins Gesicht treibt. So konnten die Wissenschaftler 14 verschiedene Zustände beschreiben, die auf PNAS kürzlich veröffentlicht wurden.



Copyright: Image courtesy of Lauri Nummenmaa and the National Academy of Sciences

Ein biologisch altes Muster

Beim Vergleich der Karten von Europäern und Taiwanesen zeigte sich, dass die Bilder gleich aussehen. Daraus schließen die Forscher, dass die Körperwahrnehmungen nicht nur kulturübergreifend sind, sondern auch eine biologische Grundlage haben. Möglicherweise halfen die Empfindungen unseren Vorfahren, sich in der Lebensumgebung besser zurechtzufinden und beispielsweise besser zwischen Freund und Feind zu unterscheiden oder auch Krankheiten zu erkennen.

Bessere Diagnostik von seelischen Leiden

Doch wie kann dieses Wissen für Ärzte und andere Gesundheitsdienstleister von Nutzen sein? Die finnischen Forscher hoffen, dass die Ergebnisse bei der Diagnostik von seelischen Leiden hilfreich sein können. Ein Arzt, der ein gutes Verständnis dafür hat, wie sich Gefühle im Körper ausdrücken, kann beispielsweise Depressionen oder Angststörungen besser erkennen. Ebenso könnte das Wissen um die Ausprägungen der Gefühle nützlich sein bei Patienten, die die Symptome noch nicht differenziert beschreiben können, wie beispielsweise Kinder. Hier könnte ein Zugang über die Körperempfindungen dazu beitragen, eine Krankheit von einer anderen Seite her zu beleuchten und/oder zu diagnostizieren.

Emotionen und ihr Einfluss auf den Stoffwechsel

Grundsätzlich ist dieser Ansatz interessant, da offensichtlich über bestimmte Gefühle und Empfindungen auch Körperreaktionen gleichbleibend gesteuert werden können. Damit ließe sich im Rückschluss auch der Stoffwechsel durch gezielte Gefühle beeinflussen. Ganz neu ist der Gedanke zugegebenermaßen nicht – zahlreiche Ratgeber nach dem Motto „Lach dich gesund“ oder „Humor hilft heilen“ schlagen in diese Kerbe. Doch es scheint tatsächlich etwas dran zu sein. Prof. Dr. Achim Peters erklärt in seinem Buch „Das egoistische Gehirn“ warum der Glukosestoffwechsel entgleisen kann und wie es dazu kommt, dass chronischer Stress entweder dick oder depressiv macht. Und Prof. Dr. Tobias Esch erklärt in „Neurobiologie des Glücks“, welche Vorgänge im Gehirn zu „Glück und Unglück“ führen und wie besonders Ärzte und Therapeuten sie beeinflussen können. Gerade Ärzten unterstellt man ja gerne, den schönsten Beruf überhaupt zu haben, weil sie anderen Menschen helfen können. Gleichzeitig deckt sich das nicht mit den Belastungen im Alltag und der Beobachtung, dass auch Ärzte und Therapeuten von Burnout, Depressionen und anderen Überlastungsleiden betroffen sind.

Glück als Schulfach

Warum ist es denn eigentlich so schwer, mit sich und seinem Leben zufrieden zu sein, also glücklich zu sein? Offenbar lernen wir es schon nicht mehr. Schon in der Schule sind der Druck und die Erwartungen so hoch, dass Kinder und Lehrer daran zerbrechen und krank werden. Das „Schulfach Glück“, das an verschiedenen Schulen in Deutschland und Österreich eingeführt wurde, möchte hier ansetzen. Ziel der Initiative ist es, das Wohlbefinden in der Schule (bei Lehrer/innen und Schüler/innen) zu steigern und zu lernen, wie man mit Herausforderungen im Leben besser umgehen kann. Vielleicht sollten wir uns anhand der Karte der Gefühle in Erinnerung rufen, wie angenehm das Krabbeln im Bauch ist, wenn wir glücklich sind und das Gefühl auch im Alltag öfter mal zulassen.



Artikel von
Christine Hutterer

Fachgebiete: [Forschung](#), [Innere Medizin](#), [Medizin](#)

Tags: [Depression](#), [Emotionen](#), [Kartierung](#)

Bildquelle: Dan Conway / flickr / Lizenz: CC BY-NC-ND

86 Wertungen (4.8 ø)

[Artikel weiterleiten](#)

8 Kommentare:



Herbert Schraps

Heilpraktiker

Gefühle steuern das Leben – nicht Worte. Gefühle (Emotionen) gibt es seit 600 Mio. Jahre – Worte seit ca. 50.000 bis 100.000 Jahre...

Wir arbeiten seit Jahren einer Art Gefühlshypnose-Therapie – dadurch werden psychische und psychosomatische Störungen aufgelöst, denn wenn die unbewusste Emotionsebene sich selbstorganisatorisch neu strukturiert, dann lösen sich die meisten Krankheitsbilder auf.

Hier hat die Wissenschaft etwas bewiesen, was jedem modern eingestellten Hypnotherapeuten schon lange bekannt ist.

Hier ein Link:

<http://tv.doccheck.com/de/movie/73448/einzigartige-methode-veraendert-negative-gefuehle/>

#8 | 22. Februar 2014 um 13:11



Dr. Bayerl, Arzt

@Dipl.-Geol. Detlef Rehbein die unbestritten notwendige "physikalische Basis" kann weder das Phänomen des "Lebens", noch viel weniger das von "Gefühlen" erklären.

Ein Denkfehler, denn:

"Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile"

(Aristoteles)

#7 | 22. Februar 2014 um 10:12



Dr. Bayerl, Arzt

Es ist schon ein Zeichen mangelndem Denkvermögens und Bildung die Wirkung (Glück) ohne die Ursache dafür anstreben zu wollen.

Philosophisch ist eine solche Grundhaltung reiner Hedonismus, wie der Feminismus als fehlende Ethik einzustufen, gleichsam dem extrem der Drogeneinnahme verwandt.

Geradezu als modern ist hier Aristoteles hervorzuheben mit seiner Nikomachischen Ethik, deren Zentralvorstellung das streben nach dem höchsten Gut der Glückseligkeit (eudaimonia) war. Eine solche als Zielstellung ist allerdings nur erreichbar durch HANDLUNG.

Wörtlich: "Ferner ist mit unserer Definition im Einklang der bekannte Satz, daß der Glückliche gut lebe und gut handle, denn praktisch hatten wir ja das Glück dem Sinne nach als gutes Leben und Wohlverhalten bezeichnet".

Dazu zählte bei ihm immer auf der einen Seite die "Autarkie" des Individuums auch in dem bescheidenen "sich selbst genug sein" und auf der anderen Seite das Interesse auch an dem "Glück" des anderen, "da der Mensch von Natur aus für ein Leben in der Gemeinschaft bestimmt ist"(zoon politicon).

Insofern hat #2 die richtige Handlung für ein Glücksgefühl gefunden.

Aristoteles gibt hier keine Küchenrezepte sondern ist sozusagen ein Vordenker der menschlichen individuellen Emanzipation allerdings mit ethischen Ansprüchen, die heute überwiegend vergessen oder gar ins Gegenteil umgeschlagen sind.

Deshalb sehe ich das "Schulfach Glück" ohne eine Anleitung zu ethisch positiver Handlung schon zum Scheitern verurteilt.

#6 | 22. Februar 2014 um 10:04



HP Christine Mayer

Wenn man das schon mal begriffen hat ist es vielleicht auch nach zu vollziehen, dass Krankheit und Psyche zusammen hängen und das es ein ganzheitliches System wie z. B. die Homöopathie braucht um diese zu heilen.

#5 | 22. Februar 2014 um 09:46



Dipl.-Geol. Detlef Rehbein

Wer "Feel and Heal-Yourself" gelesen hat, begreift, dass hier immer noch weit am Ziel vorbei geschossen wird, da die vornehmlich physikalischen Aspekte der Gefühle wieder einmal völlig unberücksichtigt geblieben sind. Vielmehr wurden in den Experimenten erneut mit Vorstellungen gearbeitet, bei denen es sich ja genauer um Gedanken-Gefühls-Konglomerate handelt. Nur ein rein physikalischer Ansatz ermöglicht eine eindeutige Trennung und Definition der unterschiedlichen Natur von Gefühlen und Gedanken (Think and Link – to your outer self)

#4 | 21. Februar 2014 um 22:43



Dr. med. Thomas Täuber

Man kann auf enen Kindle nur Amazon Inhalte downloaden, da ist sie wütend.

Sie rezensiert heute wieder die drei Wünsche, kann aber erst später, da der Tablett PC zum Spielen mißbraucht wird, das macht sie auch wütend.

Er sagt ruhig bleiben, da soll man ruhig bleiben, bei den Kindern.

#3 | 21. Februar 2014 um 19:52



Gast

ne 1 in Mathe hat bei mir in der Schule ein "Glücksgefühl" ausgelöst.

Daran erinnere ich mich heute noch.

Die war allerdings auch verdient,

sonst hätte das mit dem "Glücksgefühl" wohl auch nicht geklappt.

An sonsten eher außerhalb der Schule,

Gott sei Dank gab es da noch keine Ganztagschulen.

Ich hoffe, ich kann das auch bei meinen Kindern vermeiden.

#2 | 21. Februar 2014 um 18:39



Monika Geissler

Das rastlose Streben nach immer mehr Glück verhindert, daß wir es erleben. Das Leben besteht nicht nur aus Höhenpunkten. Es gehören auch Traurigkeit, Anstrengung, Entbehrung, Tiefen und Frustration dazu. Wer die Tiefen kennt, ist dankbar für die schönen Momente und kann so die glücklichen Momente mehr genießen. "Wenn der Mensch aufhöre, so Lao Tse, dem Glück oder anderen Zielen hinterherzulaufen, dann sei er wirklich glücklich."

#1 | 21. Februar 2014 um 16:09