



Körperkarte der Emotionen

Mit einem einfachen elegant angelegten Versuch haben Wissenschaftler wieder einmal bestätigt was wir eigentlich schon immer wussten: Emotionen machen sich im Körper an bestimmten Stellen breit. Sie beeinflussen so unser Wohlbefinden, und sie sind ein wesentlicher Faktor der körperlichen Gesundheit. Und das gilt nicht bloss für ein paar «Emos» in unseren Breitengraden, sondern für alle Menschen, egal wo und wie sie auf der Erde leben. Freude befällt den ganzen Körper. Ekel fühlt man vor allem im Mund. Wissenschaftler haben eine Körperkarte der Emotionen erstellt. Sie zeigt, wo man Wut, Glück oder Traurigkeit empfindet.

Traurigkeit ist ein Kloss im Hals, die Wut sitzt im Bauch. Liebeskummer schmerzt im Herz. Dass dies nicht nur schöne Metaphern sind, konnten jetzt finnische Forscher zeigen. Sie haben eine Körperkarte der Gefühle erstellt. Darauf ist zu sehen, dass Emotionen wie Wut, Angst oder Freude tatsächlich in bestimmten Körperteilen spürbar werden.

Zu ihren Experimenten luden die Wissenschaftler von der Aalto University in Esbo 700 Probanden in ihr Labor ein. Dort präsentierten sie ihnen Wörter, Geschichten, Gesichter oder Filme, die bestimmte Gefühle wecken, eine Methode die Emotionsforscher häufig einsetzen. Die Teilnehmer sollten genau in sich hineinspüren. Wo regte sich etwas, wenn sie sich freuten? Die Orte ihrer Gefühle markierten sie auf Silhouetten am Computer ein. Die Art der Empfindungen drückten sie durch Farben aus. Verspürten sie keine körperliche Aktivität, wählten sie Schwarz. Bei besonders heftigen Wallungen Gelb oder Rot. Über die Ergebnisse berichten die Forscher um Lauri Nummenmaa jetzt im Fachjournal PNAS

Es zeigte sich, dass nur eine Emotion den ganzen Körper von den Zehen bis in die Kopfhaut befiel: Freude! Sahen oder hörten die Probanden etwas, das sie fröhlich stimmte, markierten sie den ganzen Körper mit warmen Farben.

Ein Gefühl, bei dem noch nicht einmal die Liebe mithalten konnte, denn diese verspürten die Probanden überall, jedoch nicht in den Gliedmassen. Arme und Beine blieben von der Liebe unbeeindruckt. Ekel empfanden die Probanden vor allem im Mund und im Magen. Neid sitzt im Kopf. Bei Traurigkeit werden Beine und Arme schwach, denn die Teilnehmer färbten sie in kaltem Blau, die Brust dagegen feurig rot.

Die Liebe wurde an drei Stellen mit warmen Farben verortet: einem Zentrum im Herzen mit Ablegern in Kopf und Becken. Wut breitet sich aus vom Brustkorb zum Kopf, darunter ist tote Hose. Überraschung feuert rot vom Herzen zum Kopf, Scham zeitigt ein vergleichbares Bild, jedoch mit einem Ableger im Bauch.

Dass Emotionen dem Menschen dazu dienen, sich situationsgerecht zu verhalten und Energien dort bereit zu stellen, wo sie gebraucht werden, steht in der Forschung seit langem fest. Die von Lauri Nummenmaa geleitete neue Studie hat nun bestätigt, welche körperliche Region bei welcher Emotion besonders aktiv wird, und dass es sich dabei um ein universell menschliches Verhalten handelt. Die bunten Bilder, die dank der Studie entstanden sind, belegen schön farbig und für alle sichtbar, was in der Sprache und in der Körpertherapie zum Allgemeingut gehört.

Gefühle fühlen

Gefühle sind nicht nur für unsere Stimmung verantwortlich Sie veranlassen uns gleichzeitig zu Handlungen und Reaktionen. Sie sind Vorwarnung und Beschützer in einem. Nicht umsonst wird bei Angst oder Gefahr das Hormon Adrenalin ausgeschüttet. Es sorgt für eine schnelle Bereitstellung von Energie. schärft unsere Sinne und bereitet unseren Körper auf das Schlimmste bzw. die Flucht vor. Zusätzlich erhöhen sich Puls und Atemfrequenz. Der komplette Körper steht unter Strom. Emotionen helfen uns Situationen richtig zu bewerten und verhelfen uns (meistens) zu einer richtigen und lebenswichtigen Handlungsweise.



Unsere Gefühle sind der Schlüssel zu unserer inneren Wahrheit. Wenn wir lernen sie zu fühlen und zu akzeptieren, leiten sie uns auf eine wundersame und magische Weise zu einem tieferen Ausdruck von uns selbst. Aus unseren Gefühlen entspringen Impulse, die uns, wenn wir sie erlauben, mit einer enormen Klarheit und Leichtigkeit spüren lassen, was der nächste Schritt ist, was als nächstes passieren will, was wir als nächstes tun oder sagen wollen. Und das ist alles was wir zu wissen brauchen. Den unmittelbar nächsten Schritt. Wenn wir lernen unsere Gefühle zu interpretieren, können wir Sie als Wegweiser nutzen, um unserer tieferen Wahrheit Schritt für Schritt näher zu kommen. Unsere Gefühle sind unmittelbar mit unseren Handlungen oder vielmehr mit den Entscheidungen hinter unseren Handlungen verbunden. Sie bedingen und erschaffen sich gegenseitig. So kreieren wir unsere Realität. Auf Gefühle folgen Entscheidungen und Handlungen und darauf folgen Gefühle.

Treffen wir Entscheidungen und fühlen dabei Freude und/oder Unsicherheit ist das ein klares Zeichen dafür, dass wir Entscheidungen treffen, die uns in Richtung unserer tieferen Wahrheit bringen. Fühlen wir Anziehung, Abstoßung, Aufregung, Angst, Scham und/oder Verurteilung ist es ein sicheres Zeichen dafür, dass uns hier eine Gelegenheit für inneres Wachstum geboten wird. Wenn wir uns entscheiden in diese Lektionen, die uns das Leben bietet, einzutauchen und dabei Freude und/oder Unsicherheit fühlen, ist klar, dass wir unserer inneren Wahrheit wieder ein Stück näherkommen.

Unsere Wut nimmt dabei ebenfalls eine zentrale Rolle ein, weil sie uns nicht nur zuverlässig signalisiert wann immer wir etwas tun, was nicht unserer tieferen Wahrheit entspricht, sondern gleichzeitig uns eine gehörige Portion Energie zur Verfügung stellt, um aus den alten Mustern auszusteigen und die Entscheidungen zu treffen, die unserer inneren Wahrheit entsprechen. Wenn wir lernen unsere Wut zu unserer Entschlossenheit werden zu lassen, wird sie zu unserer treibenden Kraft auf dem Weg zu unserem wahren Selbst.