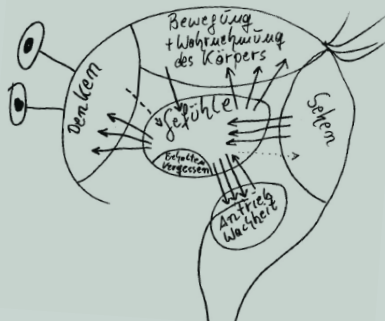


## Das „Gefühlsgehirn“



Zeichnungen wie diese fertige ich gerne in Beratungssituationen an, um Kindern und ihren Eltern deutlich zu machen, wie viel Einfluss das „Gefühlsgehirn“ auf alle anderen Hirnbereiche hat. Die Menge der Pfeile zeigt jeweils an, wie stark sich die verschiedenen Bereiche – in Bezug auf das Erleben von Gefühlen – beeinflussen. Bei Angst wird das Denken durch das Gefühlssystem gehemmt und bei hoher Intensität blockiert bis hin zum Blackout etwa in Prüfungen. Bei Trauer passiert genau das Gegenteil. Unter Trauer werden Teile des Frontalhirnes – also dort, wo Denken geschieht – deutlich aktiviert, was dann unter anderem zu endlosen Grübeleien führen kann. Das Gefühlsgehirn kann also unser Denken, unsere Kognitionen, sehr stark beeinflussen. Umgekehrt beeinflusst der Bereich des Denkens nur wenig das Gefühlsgehirn. Wir

können durch willentliches Denken unsere Gefühle nicht beeinflussen. Die Nervenverbindungen, die hierfür notwendig wären, gibt es nicht. Für diesen scheinbar misslichen Umstand gibt es allerdings ausgesprochen gute Gründe.

Deutlich wird auch, dass kein anderer Bereich des Gehirns einen so starken und direkten Einfluss auf unser Gefühlssystem hat wie das Sehen. Dabei unterscheidet das Gehirn unter bestimmten Bedingungen nicht mehr, ob der visuelle Reiz – also das jeweilige Bild – über die Augen in das Sehzentrum gelangt oder durch die innere Vorstellung erzeugt wird, wie zum Beispiel beim Traum. Aus diesem Grund kann man, wie wir noch sehen werden, innere Vorstellungsbilder sehr gut nutzen, um auf eigene Gefühlszustände einzuwirken.