

# Hologramme, Chemie und der Weg der Gefühle

## Emotions – An Inner Holographic Reality

Klaus Skoupy

### Themenschwerpunkt Psychologie der Emotionen

#### Zusammenfassung

*Unsere Emotionen sind aus körperlicher Sicht ein komplexes Gebilde aus Vernetzungen und Verschaltungen in unserem Gehirn und chemischen Reaktionen in unserem Körper. Wir befinden uns unentwegt in einem Kreislauf aus Wahrnehmung, Bewertung und emotionaler Reaktion, den wir an verschiedenen Stellen und mit unterschiedlichen Methoden beeinflussen können. Je nach gewünschtem Ziel können therapeutische Methoden körperlich emotionale Kreisläufe beeinflussen und unser Erleben in eine schönere, hilfreichere und selbstbestimmtere Richtung verändern. Dieser Artikel beschreibt den Kreislauf und gibt einige Anregungen zu Beeinflussungsmöglichkeiten.*

#### Abstract

*From the physical perspective our emotions are very complex structures of networks and synaptic connections inside of our brain and chemical reactions in our body. We find ourselves in a cycle of perception, evaluation and emotional response. We can influence this cycle in various stages and with different methods. Concerning the different objectives of a client, therapeutic techniques are able to influence the physically emotional cycles and redirect our emotional perception of the world in a more helpful, vivid and joyous direction. This article describes the physical emotional cycle and gives perspectives on therapeutic ways of influencing it.*

„Kann ich ein Gefühl erzeugen? Wie? Erzeugen Gedanken Gefühle? Ich setze mich traurig auf einen Stuhl. Woher kam die Traurigkeit? Und ich beschließe, fünf Minuten später diesen Stuhl mit einem Glücksgefühl zu verlassen. Ist das möglich? Ein Experiment, welches wir jetzt gemeinsam wagen können. Habe ich dabei etwas zu verlieren, außer meiner Traurigkeit?

Haben wir die Kontrolle über unsere Gefühle? Oder

ist das bereits ein Widerspruch – Kontrolle und Gefühle passen auf den ersten Blick möglicherweise nicht zusammen. Passen Verantwortung und Freude zusammen? Passen Aufmerksamkeit und Liebe zusammen? Wer beantwortet diese Fragen, außer wir selbst ... jetzt ... und jetzt schon wieder... in jedem einzelnen Augenblick unseres Lebens antworten wir auf unsere Gedanken mit Gefühlen...“ (Mende-Schwetz 2008)

Was sind eigentlich Gefühle? Woher kommen sie? Wie kommt es, dass wir sie im ganzen Körper spüren können, dass sie uns erzittern lassen oder vor Freude in die Luft springen? Und – erschaffe ich mein Gefühl oder erschafft mein Gefühl mich?

Wir alle kennen eine Reihe von Gefühlen, die an Unterschiedlichkeit und Intensität den ganzen Regenbogen ausfüllen. Von Liebe, Freude und Glückseligkeit bis zu Trauer, Schmerz, Ärger, Wut und Hass. Wie kommt es, dass wir all das empfinden und wofür eigentlich? Wieso kann ein und dieselbe Situation bei dem einen Menschen Frohlocken und bei einem anderen tiefste Traurigkeit auslösen?

Es gibt beim Menschen unterschiedliche Zentren im Gehirn, die wahrnehmen können, was unsere Sinnesorgane von außen aufnehmen. Das heißt es gibt Bereiche im Gehirn, die sehen, hören, schmecken, tasten und riechen können. Ohne diese Zentren wären unsere Sinnesorgane wie eine Kamera ohne Kameramann.

Spannenderweise passieren Sinneseindrücke, bevor sie noch wahrgenommen werden, also bevor wir z.B. bewusst sehen können, was „da draußen“ eigentlich passiert, eine Art Zuweisungsinstanz, den Thalamus. Der Thalamus ist ein Bereich im Gehirn, der entscheidet, ob Zeit genug ist, den z.B. optischen Reiz an das Sehzentrum weiterzuleiten, oder ob wir vielleicht einer Gefahr entkommen und blitzschnell zur Seite springen müssen, um nicht vom heranbrausenden Laster angefahren zu werden. Wir erleben uns in so einer Gefahrensituation wie von selbst zur Seite springend und dann erst wird uns klar, was eigentlich passiert ist. Wir spüren unseren