Spiegelneuronen, die heimliche Regie unserer Gefühle?

Von Christina Casanova
lic. phil. Psych. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Chur

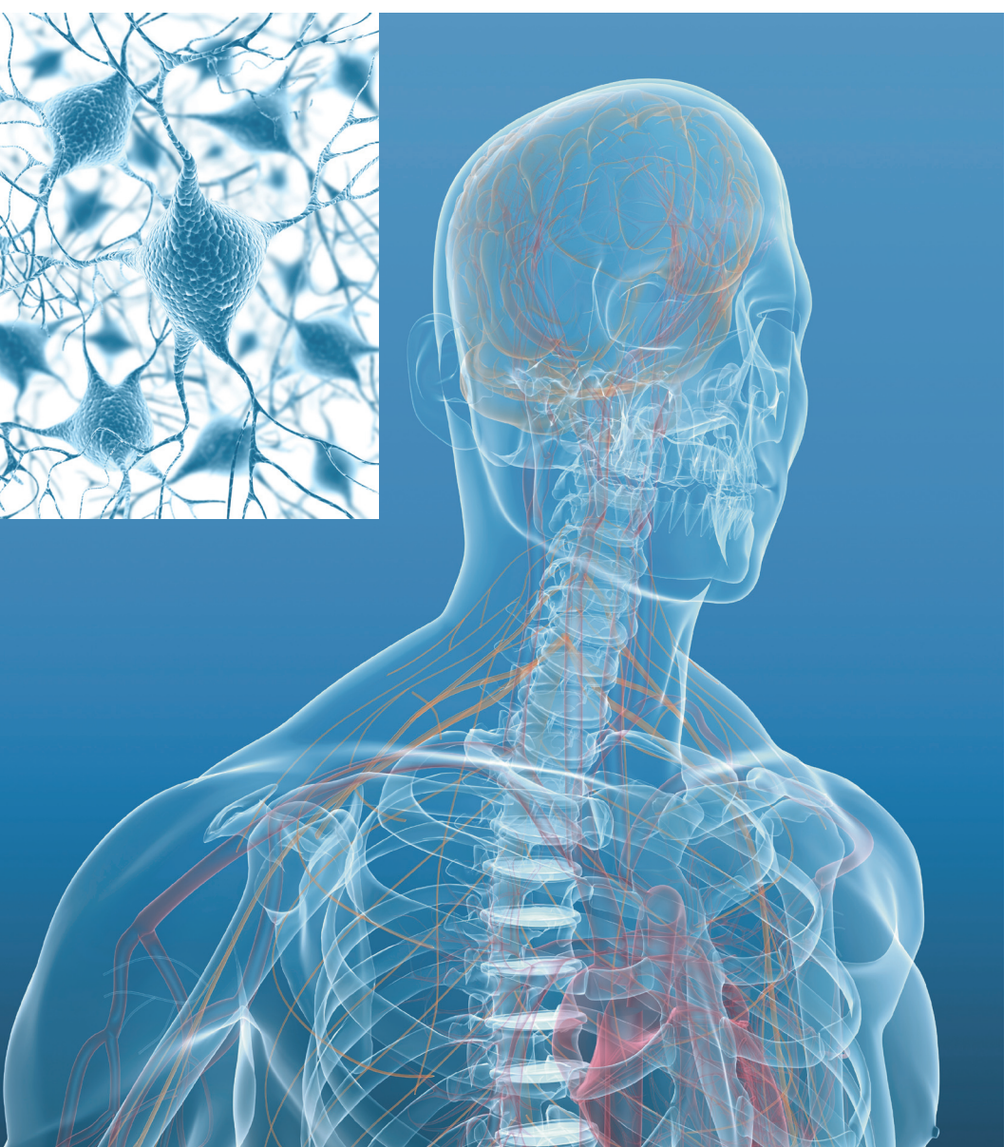
Ausbildungsinstitut für Ganzheitliche Therapien IKP
Seminare und Diplomlehrgänge unter www.ikp-therapien.com

Weitere Informationen:
www.ikp-therapien.com

Unser Gehirn

Bekommen Sie beim Anblick der Vogelspinne auf James Bonds Brust auch eine Gänsehaut? Klar, denn jetzt führen die Spiegelneuronen Regie im Hirn. Die Ursache für das Wechselbad der Gefühle liegt im Gehirn. Spezielle Nervenzellen – die Spiegelneuronen – gaukeln uns vor, dass wir die Dinge, die wir als Betrachter wahrnehmen, tatsächlich miterleben. Die Spiegelneuronen reagieren beim Beobachten von Verhaltensweisen ebenso, als würden wir diese selbst ausführen. Sie werden nicht nur aktiv, wenn wir selbst jemanden in den Arm nehmen, sondern auch, wenn wir dies nur sehen. Die Nachahmerzellen feuern auch dann, wenn wir Berührungen oder Emotionen wie Ekel betrachten. Es sind die Spiegelneuronen, welche uns beim Anblick besagter Spinne angewidert erstarren lassen. Der Unterschied zwischen Fiktion und Wirklichkeit ist nur eine Frage der Quantität. Während beim Fühlen einer echten Vogelspinne tausende von Haut-Sinnes-Zellen aktiviert werden, feuern beim Zusehen nur wenige Spiegelneuronen.

Hirnforscher glauben, dass Spiegelneuronen wahrscheinlich auch in anderen Hirnregionen zu finden sind. Das würde bedeuten, Spiegelneuronen wären in der Lage, die ganze Palette menschlicher Gefühle zu imitieren.



Mit der Körperzentrierten Psychotherapie IKP-Methode die neuronale Resonanz beeinflussen

Körperzentrierte Psychotherapie IKP nutzt die Körperwahrnehmung als Möglichkeit, unbewusst psychische Prozesse aufzudecken, also ins Bewusstsein zu bringen. Im Fokus steht das momentane und vor allem körperlich empfundene Erleben.

Ziel ist es, die so genannte „Eigene Empathie“ zu stärken. Das heisst, wir lernen durch verschiedene Körperinterventionen unsere Gefühle zu teilen und zu verstehen. Durch das eigene Einfühlungsvermögen gewinnt die Ich-Stärke an Bedeutung. Ebenso können wir über Körperwahrnehmungsübungen oder Imitationsübungen Emotionen besser verstehen. Dies öffnet den Weg zu einer Veränderung. Unsere Spiegelneuronen sind immer aktiv, sie lassen sich nicht ausschalten. Nichts ist allerdings schlimmer für sie, als auf keine Resonanz zu stossen. Das ist dann der Fall, wenn Menschen keine Reaktionen erfahren und wie Luft behandelt werden. Jedes Erleben mit anderen Menschen beeinflusst und verändert uns – seelisch und auch körperlich. Doch der Zugang zu Gefühlsverstimmungen, Schmerz – aber auch Freude – lässt sich mit der Körperzentrierten Psychotherapie IKP-Methode steuern. Somit übernehmen wir selbst die Regie in unserem Leben.

Kompakt

Bei Spiegelneuronen handelt es sich um Nervenzellen, die im Gehirn eines Menschen während der Betrachtung des Verhaltens eines anderen Menschen die gleichen Aktivitäten auslösen, als würde dieses Verhalten selbst aktiv ausgeübt.