

## Gefühle im Körper zuordnen

*Ziel: Wahrnehmung der Gefühle im Körper stärken*

**„Gefühle wollen gefühlt werden, sonst würden sie Gedanken heißen!“**

Wir sind davon überzeugt, dass das Fühlen von Gefühlen im Körper ein sehr hilfreicher Baustein für eine nachhaltige Entwicklung ist.

Durch das Bewusstsein, wo im Körper ich etwas wahrnehme, wächst die Fähigkeit, in eine beobachtende Rolle zu gehen, um immer freier entscheiden zu können, wie ich sein möchte / wie ich Menschen begegnen möchte.

Der Zweck dieser Übung ist, immer öfter die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken, um zu beobachten, welche Gedanken welche Körperreaktionen in mir auslösen. Dadurch kommen wir der Verbundenheit mit uns immer näher und können Gefühle als „Kompass“ nutzen, der uns Orientierung gibt.

Wie wäre es, wenn du selbstverständlich Deine Gefühle wahrnehmen würdest, um Dir dann die Frage zu stellen „Wie möchte ich, dass wir Menschen einander begegnen? Wie möchte ich mir selber begegnen? Wie möchte ich sein?“

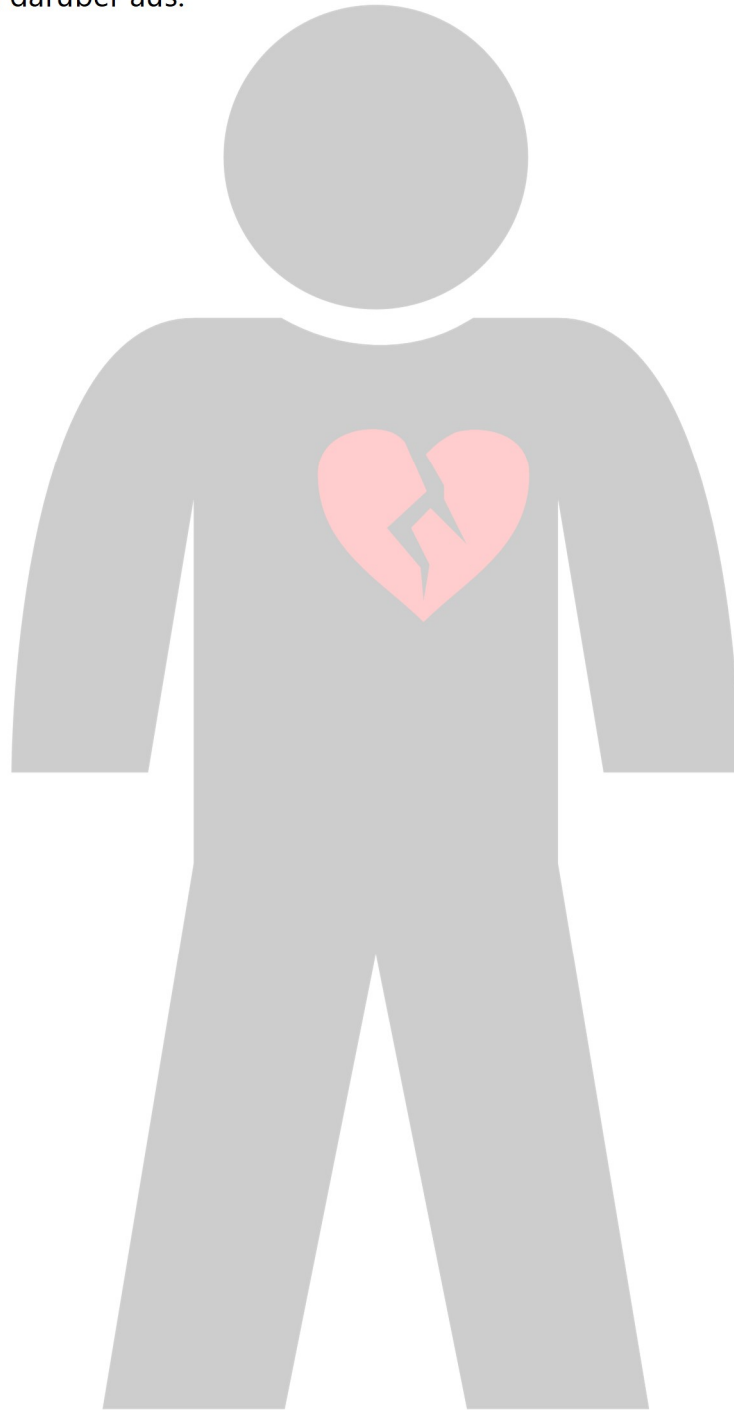
### Was ist konkret zu tun?

Wie immer empfehlen wir, dass Du diese Übung mit anderen Menschen aus der Gruppe gemeinsam machst:

Unterhalb des Schemenmenschen sind beispielhaft einige Gefühle aufgezählt. Suche dir ganz zufällig ein paar Gefühle aus und ordne diese dann in der Körpersilhouette zu.

1. Verbinde Dich mit dem ausgewählten Gefühl und orte es in Deinem Körper.
2. Unterscheidung zwischen Worddatei und ausgedrucktem PDF:
  - a. **Worddatei:** Verschiebe es per Drag&Drop an die Stelle im Schemenmenschen.
  - b. **Ausgedruckte PDF-Datei:** Schreibe die Gefühle an die entsprechende Stelle im Schemenmenschen. Es können die vorgeschlagenen Gefühle sein und gerne auch andere.
3. Vergleiche es mit dem Bild aus der finnischen Studie (ab Seite 3) zur Verortung der Gefühle im Körper.

4. Tauscht Euch darüber aus.



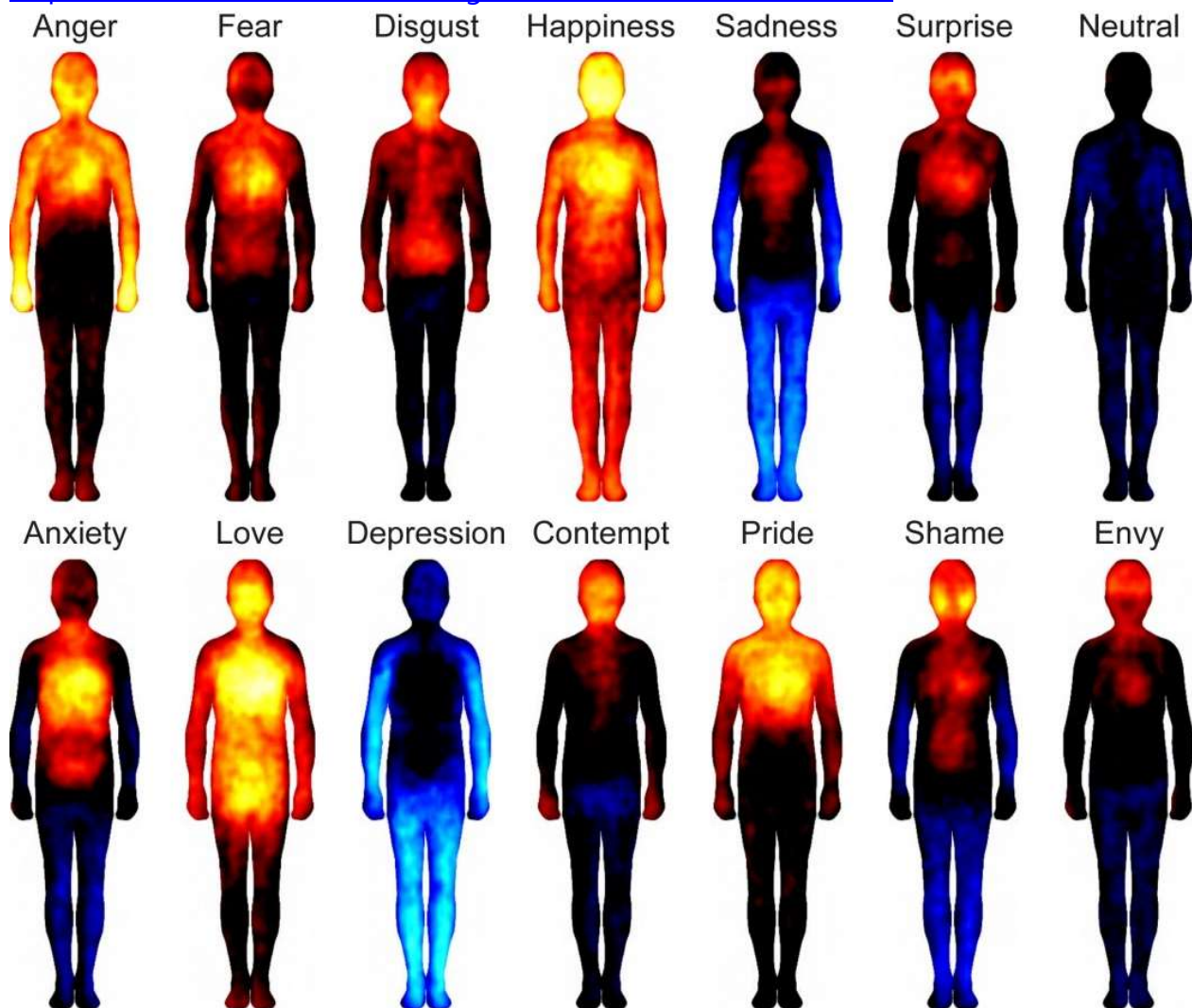
zuversichtlich	aufgeregt	hilflos	überrascht	berührt	ungeduldig
lebendig	zornig	neugierig	ärgerlich	fasziniert	frustriert
schuldig	ängstlich	verletzt	verzweifelt	wütend	erstaunt
nervös	miserabel	alarmiert	durcheinander	traurig	sauer

## Wichtig!

*Die Studie gibt einen Durchschnitt wieder, wo Menschen weltweit Gefühle im Körper wahrnehmen. Jeder Mensch kann Gefühle an anderen Stellen des Körpers wahrnehmen als die Studie es durchschnittlich beschreibt. Es ist nichts falsch an Dir, wenn es bei Dir anders ist!*

## Die finnische Studie:

<https://www.sueddeutsche.de/image/sz.1.1854467?v=1521598759>



**Glück durchströmt den ganzen Körper, Stolz nur den Kopf und die Brust. Die Depression lässt den kompletten Leib kalt und schlaff wirken, Traurigkeit bloß die Arme und Beine. Finnische Forscher haben detailliert zusammengetragen, wo im Körper sich welche Emotionen manifestieren.**

Von [Berit Uhlmann](#)

Zeugt dieses Engegefühl in der Brust von einem Herzanfall? Ehe der Patient sich aufwändigen Untersuchungen unterzieht, könnte er sich fragen, ob ihn vielleicht etwas ängstigt. Und wenn der ganze Körper sich warm anfühlt, naht nicht unbedingt eine Erkältung. Möglicherweise ist der Betroffene schlicht heftig verliebt. Emotionen drücken sich auch körperlich aus. In welchen Leibesregionen sich welche Gefühle bemerkbar machen, haben finnische Forscher nun detailliert dargelegt ([Proceedings of The National Academy of Sciences of The United States of America, online](#)).

Um ihre Karte der Gefühle zu erstellen, haben die Wissenschaftler um Lauri Nummenmaa von der Aalto Universität mehr als 700 Menschen aus Nordeuropa und Taiwan nach ihren Körperwahrnehmungen befragt. Mithilfe von emotionsgeladenen Wörtern, Bildern, Geschichten und Filmsequenzen riefen die Forscher unterschiedliche Gefühle in den Versuchspersonen wach und baten diese dann, auf einer Zeichnung zu markieren, in welcher ihrer Körperregionen sich Aktivitäten verstärkten oder abschwächten. Angespannte oder erschlaffende Muskeln, steigende oder fallende Hauttemperaturen, beschleunigter oder verlangsamter Herzschlag gehörten dazu.

Am Ende zeigte sich, dass jedes Gefühl ein anderes Aktivitätsmuster hervorruft. Glück beispielsweise regt den ganzen Körper an, während die Depression alle spürbaren physischen Aktivitäten drosselt. Ärger wirkt sich auf die gesamte obere, aber nur wenig auf die untere Körperhälfte aus. Scham setzt heftige körperliche Prozesse in der Kopfgregion in Gang, in Armen und Beinen schwächen sich alle Regungen eher ab.

Diese Muster traten unabhängig vom kulturellen Hintergrund der Probanden auf, was für eine biologische Grundlage der Gefühle spricht. Nummenmaa vermutet, dass erst diese körperlichen Veränderungen die bewusste Wahrnehmung der Gefühle ermöglichen.

Offenbar helfen die physischen Phänomene auch, Emotionen bei Mitmenschen wahrzunehmen. Versuchspersonen konnten aus den Körperzeichnungen anderer Probanden auf einen Teil der zugrundeliegenden Gefühle schließen: Ärger und Überraschung identifizierten sie besonders zuverlässig. Furcht dagegen verkannten die meisten. Die Forscher hoffen, mit ihren Ergebnissen zur Diagnostik von seelischen Leiden beitragen zu können. Ein besseres Verständnis, wie Gefühle sich im Körper ausdrücken, könne Ärzten helfen, Depressionen oder Angststörungen zu erkennen.