# Wie entstehen Gefühle?

Diálogo del Mundo e.V.




Wie fühlst du dich gerade?

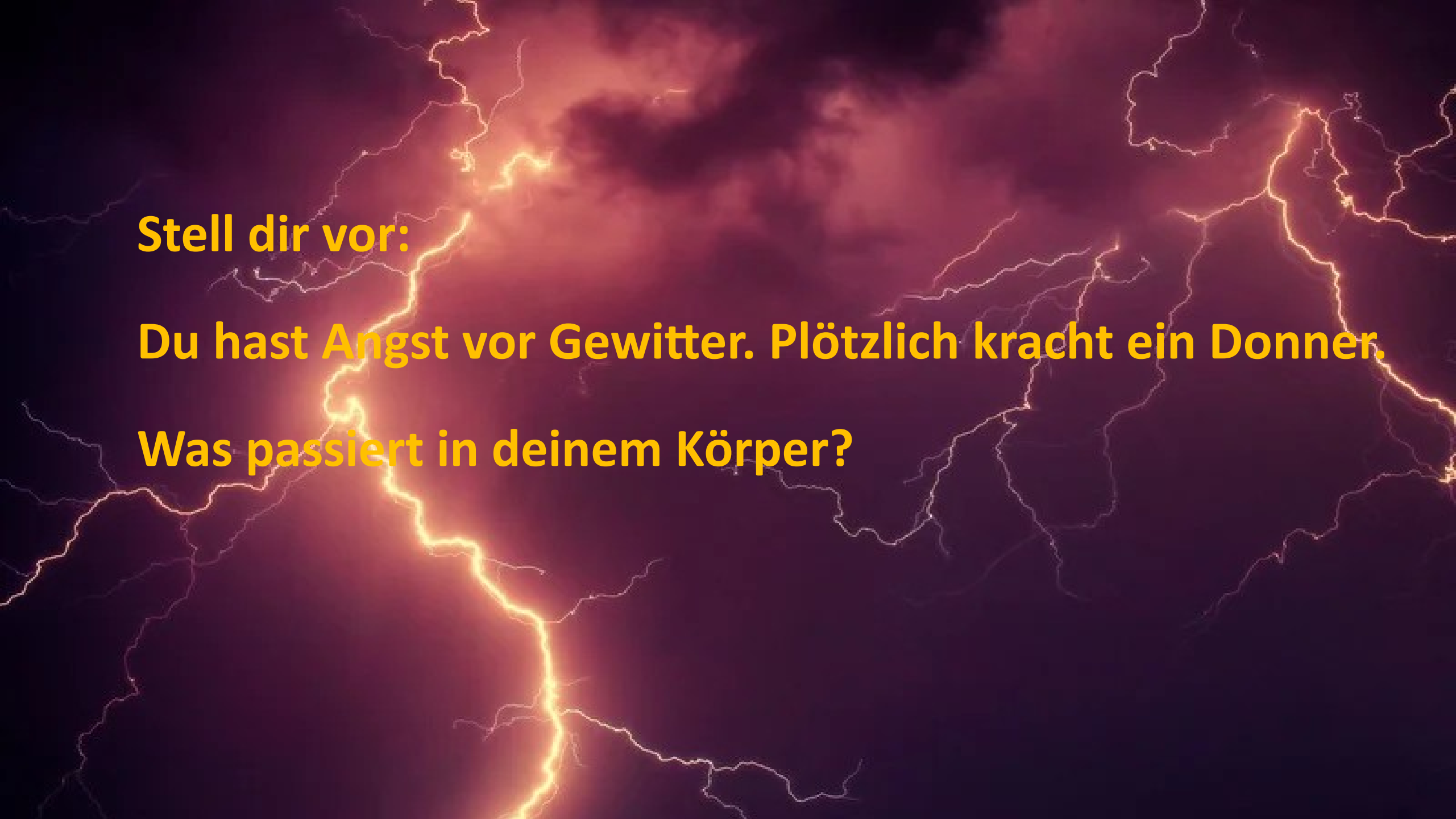
Du hast die 6 Basisemotionen kennengelernt.

Hast du sie noch im Kopf?

Emotionen und Gefühle werden

im Alltag als Synonyme benutzt.

Aber wie entstehen sie?


Stell dir vor:
Du hast Angst vor Gewitter. Plötzlich kracht ein Donner.
Was passiert in deinem Körper?



**Was kann dazu führen, dass die Angst danach bleibt oder langsam nachlässt?**

Wie fühlt man sich, wenn eine Beziehung zu Ende geht?

Wie lange dauert es, bis man wieder glücklich sein kann?

Kann man „stecken“ bleiben in dem Gefühl? Wie denn?





Beim Autofahren sieht man oft wütende Reaktionen.

Der erste Ärger ist oft schnell weg.

Was „müsste man machen“, um länger wütend zu bleiben?

Gefühle entstehen in einer Situation.

Was wir denken und tun, kann beeinflussen, wie lange und wie stark wir ein Gefühl erleben.

Länger, intensiver, kürzer oder milder.

Einige Gefühle können wir besser beherrschen.

Andere nicht.

Wie sieht es bei dir aus?

Wie wir auf eine Situation reagieren,

hängt von mehreren Faktoren ab.

1. Frühere Erfahrungen und erlernte Denkmuster
2. Unsere Bedürfnisse: Was brauchen wir gerade?
3. Unsere Tagesform: Sind wir müde, hungrig oder gestresst?
4. Die Situation und die Menschen um uns herum
5. Unsere Bewertung: Was bedeutet das Geschehen für mich?

Je nach diesen Faktoren
reagieren wir stärker oder schwächer
auf dieselbe Situation.

Du meldest dich im Unterricht. Die Lehrkraft nimmt jemand anderen dran.

1. Macht dir das etwas aus?

2. Gibt es Tage, an denen dich das mehr ärgert als sonst?

3. Kennst du jemanden, dem das völlig egal wäre oder der sich noch mehr ärgern würde?

Du schreibst einer Freundin oder einem Freund eine Nachricht.
Stunden später hast du noch keine Antwort.

1. Macht dir das etwas aus?
2. Gibt es Tage, an denen dich das mehr beschäftigt als sonst?
3. Kennst du jemanden, der ganz anders darauf reagieren würde?

Dieselbe Situation kann bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle auslösen.

Und selbst bei uns ist die Reaktion nicht jeden Tag gleich.

Was in unserem Gehirn passiert, können wir nicht sehen.

Aber wir können spüren, wie unser Körper reagiert.

Was merkst du in deinem Körper,

wenn du Angst hast, wütend oder traurig bist,

oder dich freust?

Kribbeln im Bauch

schneller Atem

Zittern

Bauchschmerzen

Anspannung

heißes Gesicht

viel Energie

Herzklopfen

Kloß im Hals

geballte Fäuste

Tränen

Unser Körper reagiert. Aber wie kommt es dazu?

Was passiert zwischen einer Situation und unserem Gefühl?

1. Etwas passiert.
2. Wir nehmen die Situation wahr.
3. Unser Gehirn bewertet sie.
4. Unser Körper reagiert.
5. Wir nehmen das Gefühl wahr: „Ich freue mich.“

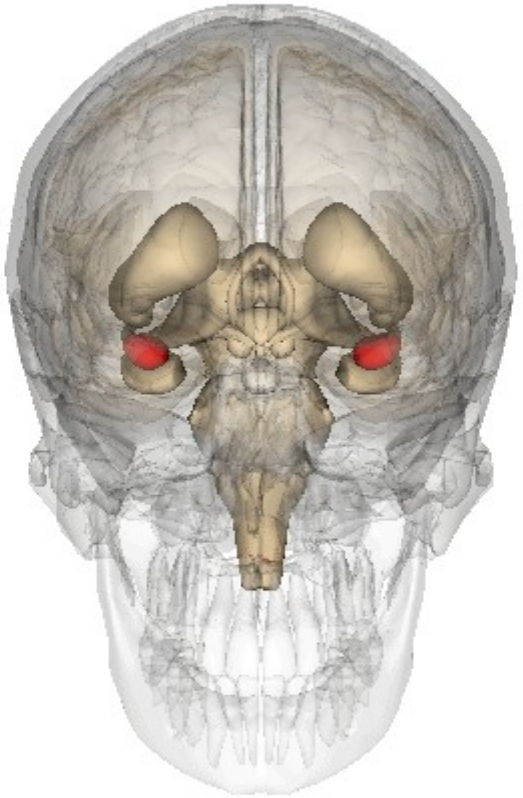
Das passiert nicht immer schön der Reihe nach.

Vieles läuft gleichzeitig und sehr schnell ab.

Stelle dir vor:
Ein Hund springt bellend auf dich zu. Du erschrickst und weichst zurück.

Hast du dich „entschieden“, Angst zu bekommen?
Nein. Dein Gehirn hat sofort reagiert.

Die **Amygdala** war daran beteiligt.



Bildquelle: Wikipedia

Die Amygdala heißt auch **Mandelkern**, weil sie wie eine Mandel aussieht.

Wir haben zwei davon, je einen auf jeder Seite des Gehirns.

Sie gehören zum **limbischen System** und helfen uns, mögliche Gefahren schnell zu erkennen.

Wenn unser Gehirn Gefahr erkennt, bereitet sich der Körper  auf eine schnelle Reaktion vor: **erstarren, fliehen oder kämpfen**.

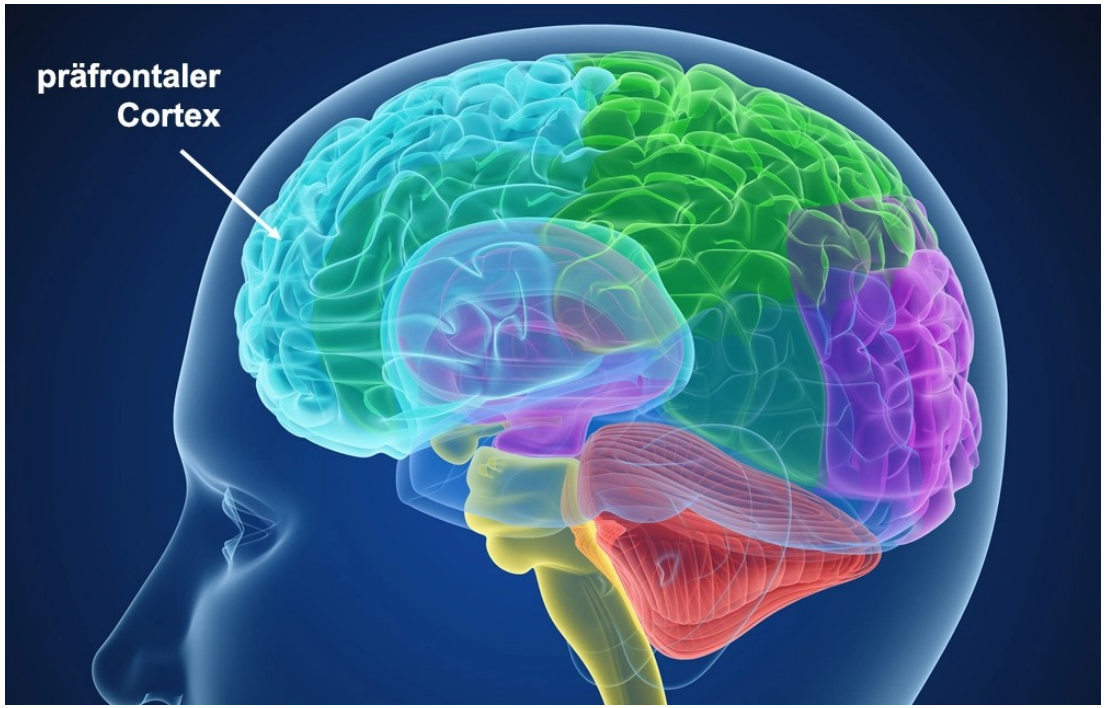
Diese erste Reaktion läuft automatisch.

Der präfrontale Cortex prüft blitzschnell:
„Könnte das gefährlich sein?“

Gleichzeitig sammelt er weitere Informationen.

Der **präfrontale Kortex** ist ein Teil des Gehirns. Er liegt ganz vorne, hinter der Stirn.

Die Amygdala und der präfrontale Kortex tauschen Informationen aus. So kann unser Gehirn nach dem ersten Schreck genauer prüfen, was los ist und was wir tun können.




Bildquelle: scinexx.de

Nicht nur bei Gefahr reagieren wir automatisch mit starken Gefühlen, die wir schlecht kontrollieren können.

Auch im Alltag kann uns etwas plötzlich überwältigen.

- Deine Freundin oder dein Freund macht mit dir Schluss.
- Jemand beleidigt dich vor anderen.
- Deine Eltern sagen dir, dass sie sich trennen werden.

**Wie wir eine solche Situation erleben, hängt auch davon ab, was sie für uns bedeutet und welche Gedanken uns dabei durch den Kopf gehen.**

Vielen Dank!

# Wie entstehen Gefühle?

Diálogo del Mundo e.V.

