

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Seelische Schmerzen sind körperliche Schmerzen

Seelische Verletzungen tun weh. Das wurde jetzt auch wissenschaftlich erforscht. Bei einer Studie aus dem letzten Jahr zeigte sich, dass psychische und körperliche Schmerzen in denselben Bereichen des Gehirns stattfinden. Dazu wurden 40 Personen untersucht, die in den letzten sechs Monaten ungewollte Trennungen verkraften mussten. Alle gaben an, sich extrem verletzt zu fühlen.

Im ersten Teil der Studie bekamen sie Fotos des Ex-Partners gezeigt und mussten an das Gefühl bei der Trennung denken. Im zweiten Teil setzte man am Unterarm eine Hitzesonde an, die einen schmerzhaften Reiz wie von einer zu heißen Kaffeetasse verursachte. Die Auswertung des Hirnscans zeigte eine Stimulation jeweils derselben Bereiche im Gehirn: im somatosensorischen Kortex, wo Sinnesreize verarbeitet werden, und im insulären Kortex, wo die Intensität des Schmerzreizes wahrgenommen wird. Resümee der Studie: „Starke Gefühle der sozialen Ablehnung aktivieren Regionen im Gehirn, die auch für das Gefühl des körperlichen Schmerzes zuständig sind.“

Denken Sie immer daran, wie verletzend schon unbedacht ausgesprochene Worte sein können, und gehen Sie sorgsam damit um. Fragen Sie sich im Zweifelsfall, wie die Worte auf Sie selbst wirken würden. Fühlen Sie sich durch Worte und Taten verletzt, suchen Sie nach einer Haltung, die Ihnen hilft, möglichst schmerzfrei davonzukommen.