



*Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen,
 wie wir sind.
 Krishnamurti*

I Thema: „Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen“

1. Was sind Spiegelneuronen?
- 1.2. Wie funktionieren Spiegelneuronen?
- 1.3. Die Entdeckung der Spiegelneuronen
- 1.4. Spiegelneuronen: Ein soziales Resonanzsystem
- 1.5. Lernen durch Spiegeln
- 1.6. Wie uns diese Kenntnisse nutzen können
2. Fragebogen zum Thema: Ich und meine inneren Bilder

II Literaturhinweise zum Thema

I Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen

Ein Kind fällt hin und weint ganz bitterlich, die Eltern fühlen mit. Ein Baby lacht von ganzen Herzen, die Mutter lacht mit und könnte vor Freude in Tränen ausbrechen. Ein Mensch im Supermarkt lächelt und sein Gegenüber lächelt zurück. Im Film steht ein Mensch vor dem Meer und atmet die frische Seeluft ein, der Zuschauer meint, dass er diese Luft auch spüren kann.

Wie kommt es, dass uns ein Gähnen anstecken kann, dass sich unsere Stimmung bessert, wenn uns jemand anlächelt, und dass wir manchmal auch über große Entfernungen wissen, wie es einem uns nahe stehenden Menschen geht?

Der Impuls kommt wie von selbst, verursacht von den **Spiegelneuronen**.

Die nun folgenden Erläuterungen stützen sich auf Aussagen des Internisten, Psychiaters und Facharztes für Psychotherapeutische Medizin am Universitätsklinikum Freiburg Joachim Bauer in seinem Buch „*Warum ich fühle, was du fühlst*“.

1. Was sind Spiegelneuronen?

Spiegelneurone (auch: *Spiegelneuronen*) sind Nervenzellen, die im Gehirn während der Betrachtung eines Vorgangs die gleichen Potenziale auslösen, wie sie entstünden, wenn dieser Vorgang nicht bloß (passiv) betrachtet, sondern (aktiv) gestaltet würde.

1.2. Wie funktionieren Spiegelneuronen?

Sobald wir einen anderen Menschen sehen oder hören, erzeugen Spiegelneurone in unserem Gehirn eine Simulation, also eine Art Kopie des inneren Zustands, in dem sich der von uns beobachtete andere Mensch gerade befindet. So kommt es, dass wir bis zu einem gewissen Grade fühlen, was andere fühlen, oder dass wir erahnen, was andere denken. Spiegelneurone geben uns so eine intuitive Information über das, was in anderen Menschen vor sich geht.



Das ist keine Magie, sondern das Ganze folgt neurobiologischen Gesetzen.

Damit unsere Spiegelneurone spiegeln, muss unser Gehirn die Zeichen wahrnehmen und dechiffrieren, die von der Körpersprache anderer Menschen ausgesendet werden. Zur Körpersprache gehören Blicke, die Mimik, das Bewegungsmuster, aber auch die Stimme und verschiedene weitere, teilweise sehr diskrete Zeichen, zum Beispiel, ob jemand zittert oder schwitzt. So kommt es beispielsweise, dass wir meistens sehr schnell ein Gefühl dafür haben, ob uns jemand die Wahrheit sagt oder nicht. Unser Gehirn hat automatisch arbeitende Systeme, welche die Körpersprache anderer Menschen fortlaufend ablesen und dechiffrieren.

1.3. Die Entdeckung der Spiegelneuronen

Die Spiegelneuronen wurden 1996 vom italienischen Neurophysiologen und Mediziner Giacomo Rizzolatti durch Zufall bei Affen entdeckt. Ein ziemlich sensationeller Zufallstreffer, denn endlich gab es eine wissenschaftliche Erklärung für Phänomene wie Intuition und Empathie. Aber auch für eine Reihe anderer Dinge. So sind viele Autisten zum Beispiel nicht in der Lage festzustellen, ob ihr Gegenüber freundlich, wütend oder traurig ist - und wie sich herausgestellt hat, sind bei ihnen die Spiegelneuronen nur wenig aktiv.

Zwar sind die Spiegelneuronen von Geburt an vorhanden, voll ausgebildet sind sie aber erst zwischen dem dritten und vierten Lebensjahr - dann erst beginnen Kinder auch wirklich Mitgefühl zu zeigen, und fangen plötzlich an, ihre Eltern zu trösten oder den Schmerz anderer Kinder nachzuvollziehen.

Für die Entwicklung der Spiegelneurone brauchen wir ein Gegenüber und die soziale Interaktion, denn das Netzwerk muss wie alles im Hirn trainiert und geschult werden. Wie sich herausgestellt hat, kann Empathie auch verlernt werden. Zwar ist der Vorgang des Spiegeln selbst unbewusst und kann nicht verhindert werden, die entsprechenden Informationen und insbesondere auch die Reaktionen können jedoch durch den Verstand unterdrückt werden - wodurch die Fähigkeit schließlich verkümmert.

1.4. Spiegelneuronen: ein soziales Resonanzsystem

Das Besondere an den Spiegelneuronen: Sie sind eine Art soziales Resonanzsystem, quasi die „Hardware des Mitgefühls“. Sie werden durch das Beobachten der Mimik und Gestik anderer Menschen aktiviert und rufen spiegelbildlich die Gefühle oder Körperzustände des anderen in uns wach - so, als wären es unsere eigenen. Ob wir Gefühle bei anderen nur beobachten, oder sie selbst fühlen, ist für Spiegelneurone dabei offenbar ein und dasselbe. Sie imitieren den Zustand unseres Gegenübers und lassen uns so von innen verstehen, was in ihm oder ihr vorgeht.

Gefühle sind dadurch also sozusagen ansteckend: Egal ob jemand uns anlächelt, oder wir beobachten, wie sich jemand beim Kochen in den Finger schneidet - wir können gar nicht anders, als mitzufühlen.

Aber auch Handlungen und Motive können mitempfunden und vorausgesagt werden, denn Spiegelneuronen lassen uns ahnen, was andere Menschen als nächstes tun werden und auch warum. Und sie helfen uns in der Kindheit, Bewegungen von anderen abzuschauen und zu imitieren und spielen damit eine zentrale Rolle bei vielen Lernvorgängen.

1.5. Lernen durch Spiegeln

Die Entdeckung der Spiegelneuronen hat weit reichende Konsequenzen. Nicht nur beweist sie, dass wir Menschen schon biologisch ganz wesentlich mitfühlende Wesen sind. Sie verdeutlicht auch noch einmal, wie sehr unsere sozialen Erfahrungen uns prägen.



Alle Erfahrungen und Eindrücke, die wir im Laufe unseres Lebens haben, werden vom Gehirn auch in biologische Signale verwandelt, die zu neuen Nervenverschaltungen im Gehirn führen und Einfluss auf den gesamten Körper haben. Durch die Spiegelneurone könnten sogar die Erfahrungen anderer Menschen solche Effekte haben, denn das Gehirn unterscheidet kaum zwischen unseren eigenen Erfahrungen und Vorstellungen oder Beobachtungen. Aus diesem Grund sind einige Forscher der Ansicht, dass das Ansehen gewalttätiger Filme oder das Spielen von Computerspielen vielleicht größeren Einfluss auf Geist und Körper haben könnte, als wir derzeit denken.

1.6. Wie uns diese Kenntnisse nutzen (können)

Wie gesagt: Für das Gehirn ist es fast das Gleiche, ob wir eine Handlung ausführen oder jemanden dabei beobachten bzw. uns diese Handlung vorstellen. Diese Eigenschaft der Spiegelneuronen hat nun weit reichende Konsequenzen:

- **Sie ermöglichen uns Empathie.**
 Sie sehen im Fernsehen hungernde Kinder in Afrika oder eine Frau aus Birma, die ihre gesamte Familie durch den Wirbelsturm verloren hat. Oder Ihre Tochter hat Liebeskummer. Oder Ihr Partner berichtet über seinen Ärger im Büro. Jedes Mal, wenn Ihnen das Schicksal eines anderen Menschen nahe geht oder Sie auch nachfühlen können, was dieser empfindet, sind Ihre Spiegelneuronen aktiviert. Sie können die Gefühle des anderen nur nachfühlen, weil in Ihrem Gehirn dieselbe Areale in diesem Moment aktiviert werden.
- **Sie ermöglichen uns, unser Verhalten zu formen.**
 Fast alle erfolgreichen Sportler arbeiten mit "mentalem Training". Der Skispringer stellt sich im Geist vor, wie er im Moment des Absprungs vom Schanzentisch sich nach vorne wirft. Ein Golfspieler visualisiert die Körperbewegung beim Schlag sowie die Flugbahn des Balls. Der Tennisspieler verinnerlicht viele Male den komplizierten Bewegungsablauf beim Aufschlag, um es sich besser einzuprägen und zu optimieren.

Fasst man diese Erkenntnisse zusammen, wird deutlich, warum Ziele in unserem Leben so wichtig sind. Sie wirken wie unbewusste Programmierungen, die auf unser Denken und Verhalten enormen Einfluss haben.

Ihr Selbstbild - also Ihre inneren Bilder, wie Sie sich sehen - bestimmt, was Sie sich zutrauen und was nicht. Angenommen, Sie haben von sich das Bild, dass Sie wenig Ausdauer haben (weil Sie das in Ihrem Leben öfters gehört oder sich selbst gesagt haben), dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie bei einer anstrengenden Tätigkeit (Joggen, Wohnung aufräumen, Steuererklärung machen) schnell aufgeben, weil es Ihnen Ihr Selbstbild nahe legt.

Dasselbe kann man bei Komplimenten erleben. Wenn Sie jemandem gegenüber eine anerkennende Bemerkung machen ("Du siehst gut aus!" oder "Das hast du gut gemacht!") kommt es auf das Selbstbild des Betreffenden an. Steht es im Gegensatz zu der gehörten Bemerkung, hört man oft eine skeptische Antwort: "Ja, meinst du wirklich?" oder "Ach, das war doch nichts Besonderes."

Wie erkennt man nun wichtige innere Bilder bei sich?

Als Hilfestellung dazu ein



2. Fragebogen zum Thema: Ich und meine inneren Bilder (Quelle: sein.de)

Lesen Sie einfach die folgenden zwölf Fragen und beobachten Sie möglichst achtsam, welche inneren Bilder dazu bei Ihnen auftauchen.

1. Nie mehr verzichten möchte ich auf ..., weil ...
2. Als junger Mensch wollte ich ... weil ich dachte ...
3. Auf mein Leben schauend bin ich am meisten stolz darauf ... denn dadurch ...
4. Mit 5 Millionen Euro würde ich ... und verspreche mir davon ...
5. Die wichtigste Erfindung der letzten zwanzig Jahre war für mich ... denn erst dadurch konnte ich ...
6. Am meisten in meinem Leben bereue ich ... weil ich glaube ...
7. Ich hätte nie gedacht, dass ich ...
8. In meinem Leben ist zuviel ... und zuwenig ...
9. Meine größte Angst ist ... weil ich ...
10. In meinem Job bin ich gut, weil ich ...
11. Liebenswert bin ich vor allem weil ich ...
12. Im nächsten halben Jahr werde ich ...

II Literaturhinweise zum Thema

Bauer, Joachim: „Warum ich fühle, was du fühlst - Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone“, Heyne, 2006

Jacoboni, Marco; Kuhlmann-Krieg, Susanne: Woher wir wissen, was andere denken und fühlen: Die neue Wissenschaft der Spiegelneuronen“, Deutsche Verlagsanstalt, 2009

Sheldrake, Rupert: Der Siebte Sinn des Menschen: Gedankenübertragung, Vorahnungen und andere unerklärliche Fähigkeiten“, Fischer Verlag, Frankfurt 2009