

EMOTIONEN UNTER DEN STERNEN

Wir alle kennen Emotionen aus eigener Erfahrung – woher sie stammen und welchen Zweck sie erfüllen ist aber auch der Wissenschaft lange Zeit verborgen geblieben. Die folgenden Zeilen sollen einen kleinen Überblick geben und Zusammenhänge zwischen „Herz und Verstand“ erläutern. Das Wort Emotion ist lateinischen Ursprungs (movere) und bedeutet bewegen (hinwegbewegen). Emotionen „bewegen“ uns, also haben sie den Sinn einer Handlungsvorbereitung. Nehmen wir als Beispiel einen steinzeitlichen Jäger der einem großen Bären begegnet – nachdenken ist hier tödlich – also muss sofort zwischen Flucht oder Kampf entschieden werden. Bevor ein Gedanke gefasst werden kann ist in Bruchteilen von Sekunden sein Körper bestens vorbereitet – bessere Durchblutung der Skelettmuskeln (z.B. Oberschenkel) bereitet die Flucht vor, Blutgefäße der Hände verengen sich um sich vor Blutverlust zu schützen.

Emotionen sind also ein evolutionäres Erbe, dessen Reaktionsmuster seit vielen tausend Jahren unverändert ist und unser Überleben gesichert hat.

Jede Emotion führt so zu spezifischen Veränderungen des Organismus. Die folgende Übersicht am Beispiel menschlicher Primäremotionen soll dies verdeutlichen:

- Furcht bereitet Flucht vor, sofortige Aktivierung ist die Folge.
- Zorn erzeugt einen Energieschub (Adrenalin) und bereitet den Körper auf Kampf vor.
- Glück hemmt negative Gefühle und beruhigt den Körper
- Liebe fördert Entspannung und Gelassenheit als Basis zur Kooperation.
- Ekel schützte ursprünglich vor dem Verzehr schädlicher Nahrung
- Trauer führt zu Rückzug und fördert die Anpassung an den Verlust eines geliebten Menschen.

Daneben sind auch Mischformen der Emotionen wie die Eifersucht (Zorn, Wut, Trauer) vorhanden und viele Abstufungen der Intensität (vom Affekt bis zur Stimmung) zu finden.

Auch ist der Zusammenhang von Emotion-Kognition-Immunsystem bewiesen und erklärt den Zusammenhang von Gesundheit und „psychischen Faktoren“.

Es reichen 5 Minuten Ärger (auch der Gedanke an ein belastendes Ereignis reicht) um die Funktion unseres Immunsystems für die Dauer von 6 Stunden herabzusetzen. Wird hingegen Freude erlebt, funktioniert unser Immunsystem die darauf folgenden 8 Stunden besser als zuvor.

Das Erleben positiver Emotion (auch hier reicht der Gedanke an ein schönes Erlebnis) ist also wesentlich für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Wohlbefinden oder Wellness ist sehr individuell und bedeutet auch für jeden Menschen etwas anderes. Ein schönes Musikstück, Kunst, Feng Shui, einfach faul sein, Naturerleben oder auch Sport bereiten dem Menschen Freude und fördern so das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Das positive Feedback auf den Anblick der Starseed Sternenhimmel erlaubt den Rückschluss, dass Menschen aller Altersstufen ein positiv besetztes Bild des Sternenhimmels in sich tragen. Starseed Sternenhimmel erzeugen Freude mit all ihren positiven Wirkungen. Besonders gut ist diese Wirkung bei kleinen Kindern zu beobachten. Kinder verlieren Ihre Angst vor dem Dunkeln und freuen sich über die Sterne.

Kunden berichten auch über besseres Einschlafen, eine mögliche Erklärung ist eine Ablenkung von vorherrschenden („kreisenden“) Gedanken. Da unsere Schlaftiefe und unser Traumgeschehen von der Phase unmittelbar vor dem Einschlafen beeinflusst werden, ist dieses Zeitfenster von großer Bedeutung.

Wir tauschen das Dunkel der Nacht gegen den ästhetischen Anblick der Sterne gerne für Sie aus!

TOP IMPEX WORLDWIDE

Albrecht-Dürer-Straße 4, A-9500 Villach/Austria, Tel.: +43/4242/31402, Fax: +43/4242/31404

E-Mail: office@topimpex.com, www.topimpex.com