

Weg-Wort vom 17. März 2023

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!
Die Seelsorger der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche
Postfach, 8021 Zürich
Tel. 044 211 42 42
info@bahnhofkirche.ch
www.bahnhofkirche.ch
PC 87-330962-2

Inneres Team

Durch einen Schlaganfall verlor Dr. Jill Bolte Taylor zeitweise Funktionen der linken Gehirnhälfte, derweil die rechte Seite ihres Gehirns intakt blieb. Im Weg-Wort vom 1. März hatte ich darüber berichtet. Seit ihrer Genesung steht für die Hirnforscherin fest: Mit der Kenntnis vom Gehirn verstehen wir uns selbst besser und vergrössern unsere Freiheit im Sein und im Handeln.

Dr. Taylor betont, dass jede Hirnhälfte einen Kern mit emotionalen Funktionen besitzt, und der Kortex darüber komplexere Aufgaben übernimmt: insgesamt vier Regionen mit je eigenem Charakter und grosser Bedeutung für unsere Persönlichkeit. Dr. Taylor beschreibt sie so: 1. Der linke Kortex ist der systematische und kontrollierende Teil, der ordnet und beurteilt, sich abgrenzt und eine Identität aufbaut. 2. Das linke emotionale Zentrum dreht sich um Sicherheit, Vergangenes und Zukünftiges. Hier ist eine Vielzahl der Gefühle angesiedelt wie z.B. Scham, Schuld, Ärger, Sorge und Furcht. 3. Der rechte emotionale Kern fühlt sich ganz im Moment, ist verspielt, begeistert, entdeckungsfreudig, freundlich und liebt Kontakt. 4. Der rechte Kortex sorgt für ein Bewusstsein der Verbundenheit und für den inneren Frieden.

Wir alle haben diese vier Charaktere in uns und unterscheiden uns dadurch, wann und wie wir sie zum Einsatz bringen. Die Hirnforscherin spricht von der «Anatomie der Wahl» und ist überzeugt, dass wir immer bewusster damit umgehen und schliesslich frei wählen können, welche Stimme in welcher Situation den Vorrang haben soll. Dr. Taylor empfiehlt, jedem der vier Charaktere einen fantasievollen treffenden Namen zu geben. So kann ich sie benennen und mit ihnen in Kontakt treten. Kenne ich meine inneren Stimmen, dann kann ich sie als «inneres Team» zusammenrufen und zu Entscheidungen gelangen, die meiner gesamten Person viel besser entsprechen.



Bild von Michal Jarmoluk auf Pixabay