

Brücken zur Freude

Was wir von unserem Gehirn lernen können

© Evang. Marienschwesternschaft, Darmstadt, 17.9.2025
Christl Ruth Vonholdt, Dr. med.
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin (in Rente)
Zum persönlichen Gebrauch

**„Freude ist das Leuchten im Auge des anderen,
das mir sagt: Ich bin so gerne bei dir.“ –
Du bist nicht allein.**



Text: Wilder, Jim, Joyful Journey. 2020. The Other Half of Church. 2020.

Photo: © Brown, Amy, Journey Groups, Level 2, 2022, p. 59.



Allan Schore, geb. 1943

„Wir sind geboren, um Bindungen einzugehen. Unser Gehirn ist strukturell verdrahtet, um sich im Tandem mit einem anderen [erfahreneren Gehirn] zu entwickeln – durch emotionale Kommunikation, bevor es zu Worten kommt.“

Allan Schore, The science of the Art of Psychotherapy, 2012.



„Freude ist das zentrale Merkmal einer stabilen Identität. Die Fähigkeit, zur Freude zurückzukehren, führt zur emotionalen Resilienz. Das Leben hat seine Schrecken verloren, wenn wir den Weg von innerer Not [Bedrängnis] zurück zur Freude kennen. Freude heißt: Jemand freut sich, bei uns zu sein.“

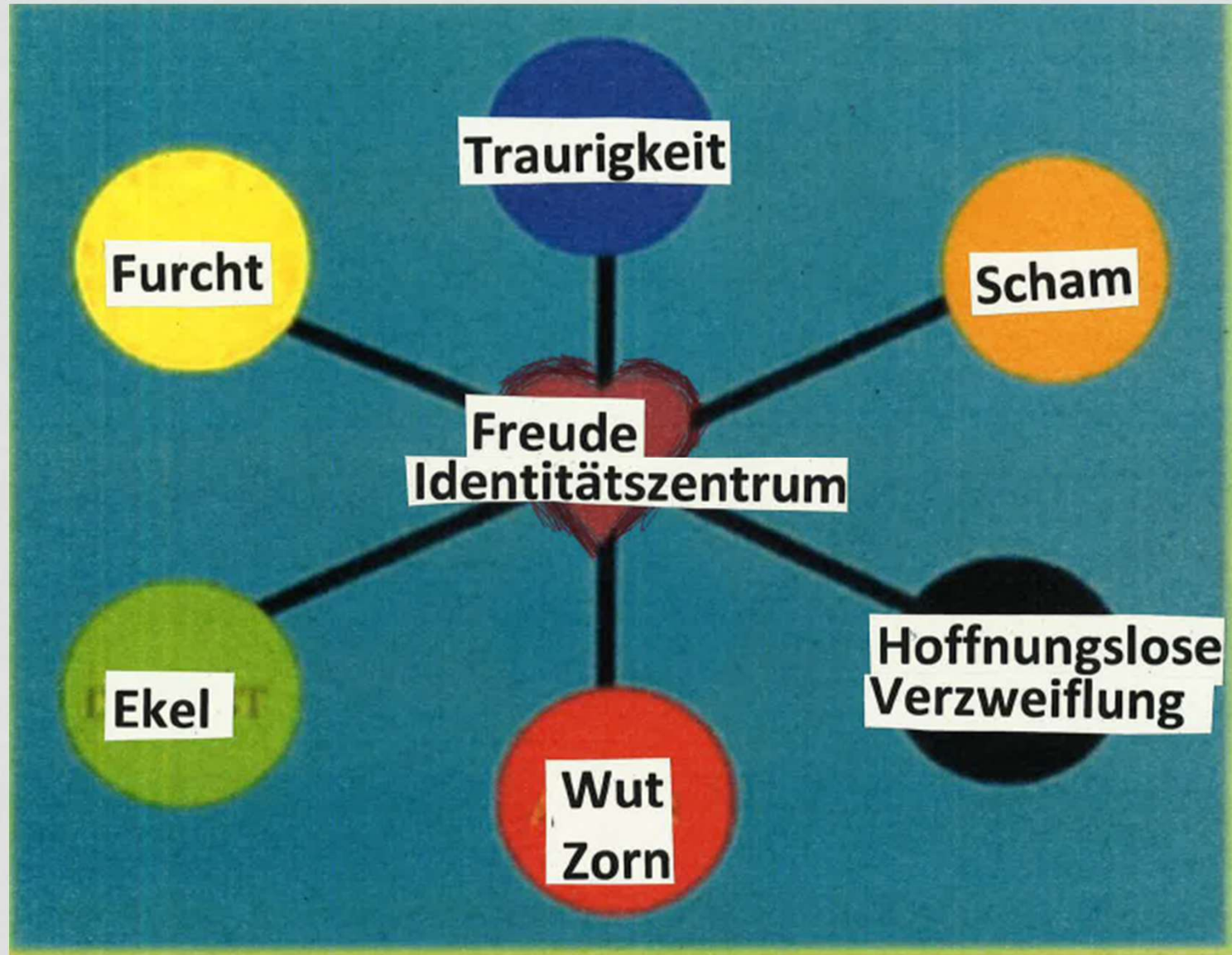
©Jim Wilder, PhD.
Used with permission

Wilder, J., Growing a more Human Community, Vol II:
Growing US: Becoming an Adult. 2024, p.41

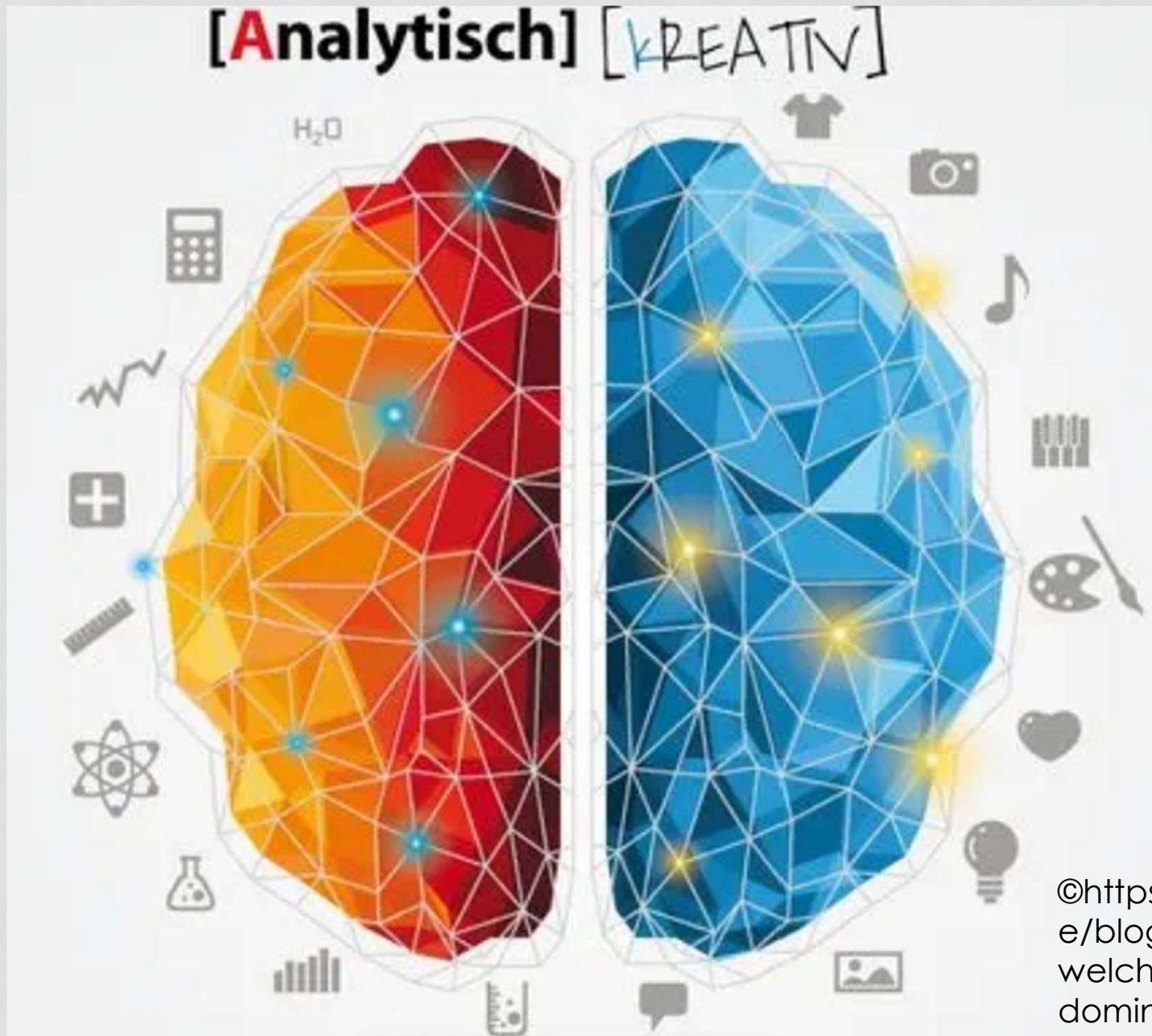
Freude ist:

- **das Leuchten im Auge des anderen,
das mir sagt: Ich freue mich, bei dir zu
sein. Es ist ein Beziehungsgeschehen.**
- **der wichtigste Kraftstoff zur Entwicklung
des Gehirns.**
- **nicht die Abwesenheit von Schmerz.
Wir können Schweres tragen, wenn
wir wissen: Wir sind nicht allein.**

Die 6 schweren Grundemotionen



Das menschliche Gehirn



©<https://www.apost.com/de/blog/welche-seite-ihres-gehirns-ist-dominanter/2288/>

Das menschliche Gehirn

Links sind die Zentren für Analyse, Klarheit, Verstand, Sprache, Bewusstes.

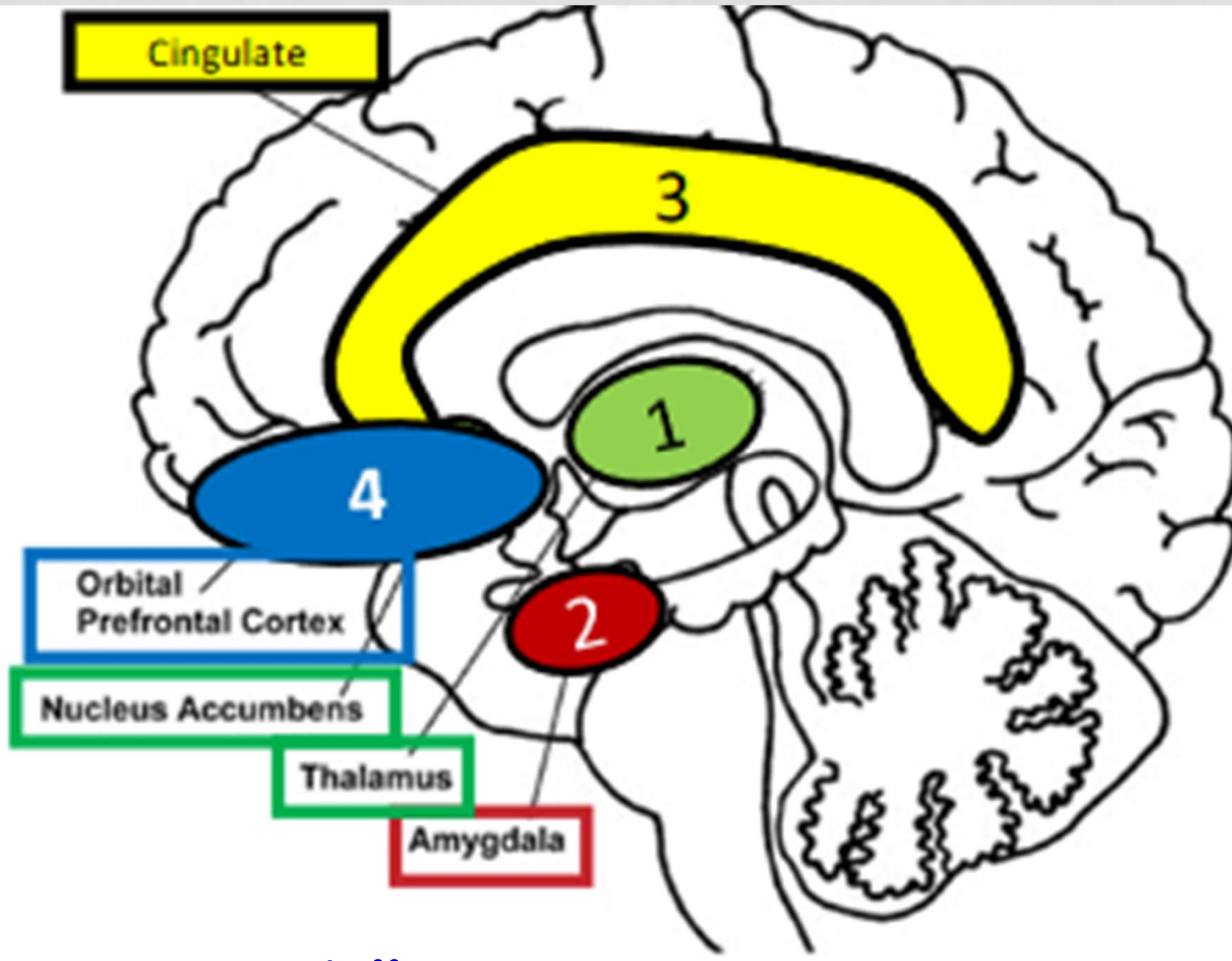
Rechts sind die Zentren für Unbewusstes, Beziehungen, Bindung, Emotionen, Sehnsüchte, Intuition.

Das menschliche Gehirn

Das rechte Gehirn ist schneller in der Datenverarbeitung.

Die oberste Exekutive, der Steuermann unseres Lebens, das Identitätszentrum, liegt im rechten Gehirn.

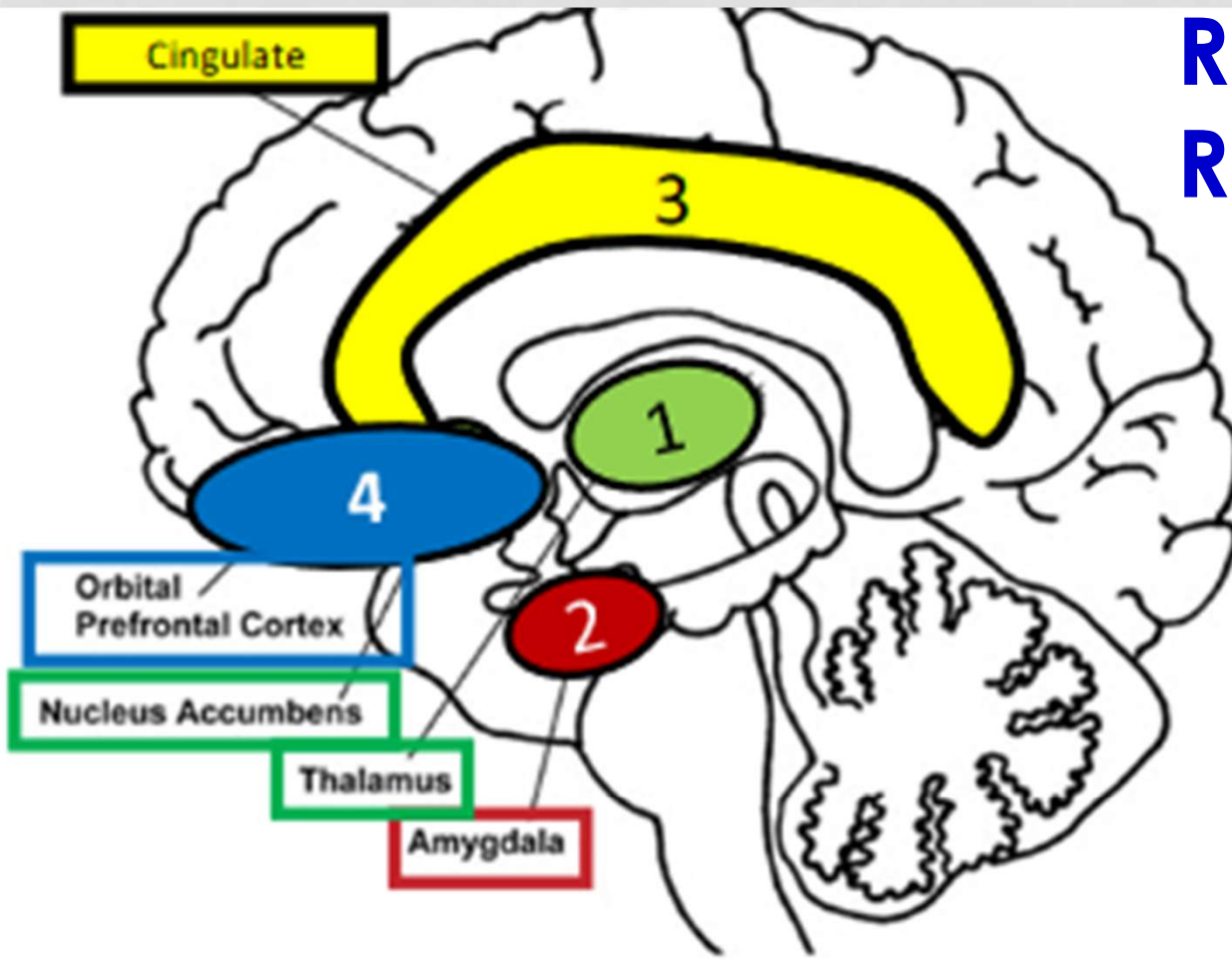
Rechtes Gehirn: Relationale Bahnen



© Jim Wilder
Used with
permission

4. Identitätszentrum

Rechtes Gehirn: Relationale Bahnen



© Jim Wilder

1. **Attachment: Bindung.**
2. **Assessment: Evaluierung (Amygdala).**
3. **Attunement: Mitschwingen.**
4. **Action: Identität, Exekutive, Steuermann.**

Level 1: Bindung

Das Bindungszentrum ist mit dem Belohnungssystem im Gehirn verknüpft.

Der Säugling bindet sich sicher an die Person, die bei ihm ein „maximales Niveau“ an jener stimulierenden Energie (im Körper, im Gehirn) hervorruft, die wir Freude nennen.

Das geschieht vor allem über Augenkontakt.

**Wir werden tief geprägt durch das Gesicht,
das uns anschaut, und das wir anschauen.**



“Von dem Augenblick an, in dem wir auf die Welt kommen, schauen wir aus nach jemandem, der nach uns ausschaut – und das tun wir unser ganzes Leben lang.”

Curt Thompson: The Soul of Shame: Retelling the Stories We Believe About Ourselves. 2015, S. 138. “We all are born into the world looking for someone looking for us, and that we remain in this mode of searching for the rest of our lives.

Bedeutung des Gesichts und der Augen in der Bibel (Bibelstellen suchen)

**Num. 6, 24-26, Aaronitischer Segen: Der Herr
lasse sein Angesicht leuchten über dir.**

**Ps. 80,3: Herr, lass leuchten dein Angesicht, so
genesen wir.**

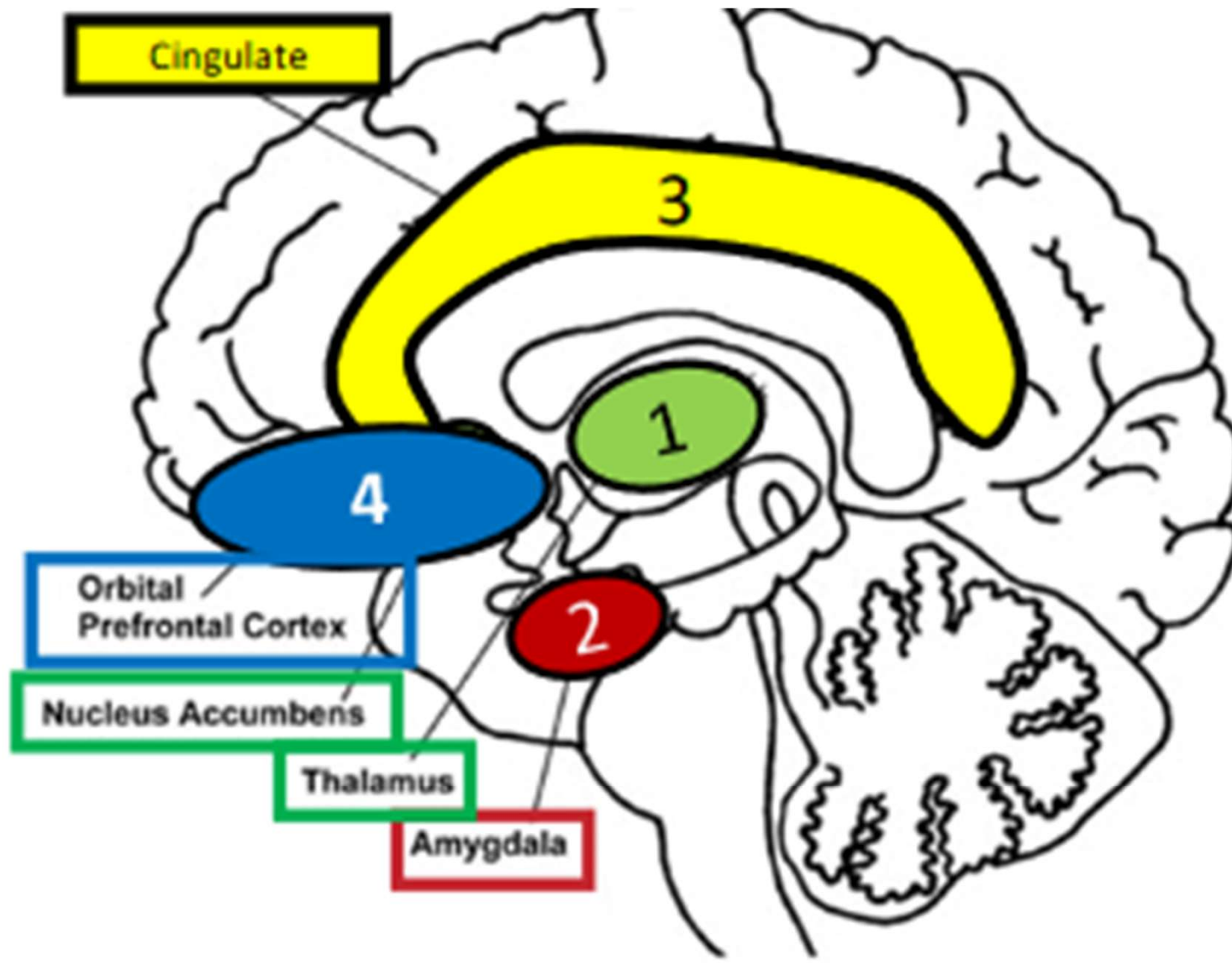
Gesunde und ungesunde Bindungen

Bindung ist das tiefste Verlangen im Menschen.

Bindungsschmerz ist der tiefste Schmerz.

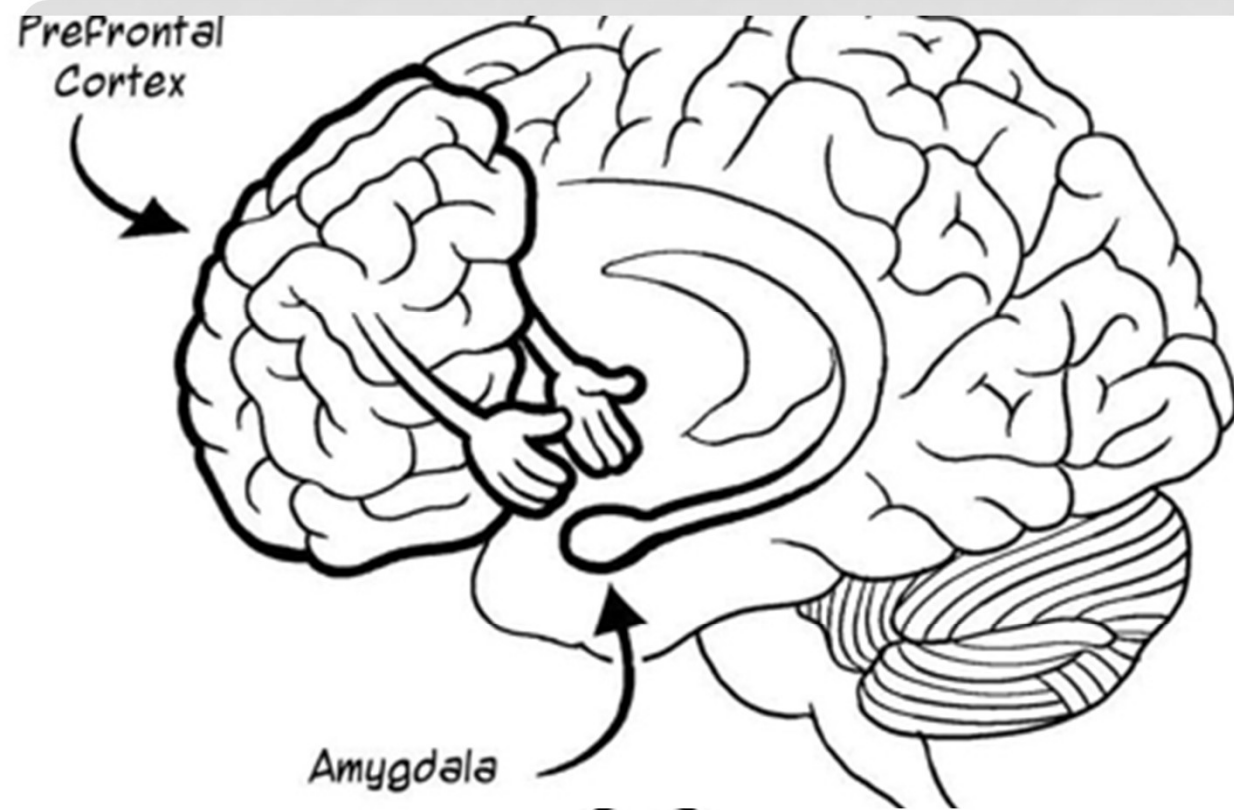
Ohne gesunde Bindungen stehen wir in Gefahr, uns auf ungesunde Weise zu binden: an Stoffe, Tätigkeiten, Menschen.

Wille und Verstand im linken Gehirn sind da ziemlich machtlos.



© Jim Wilder

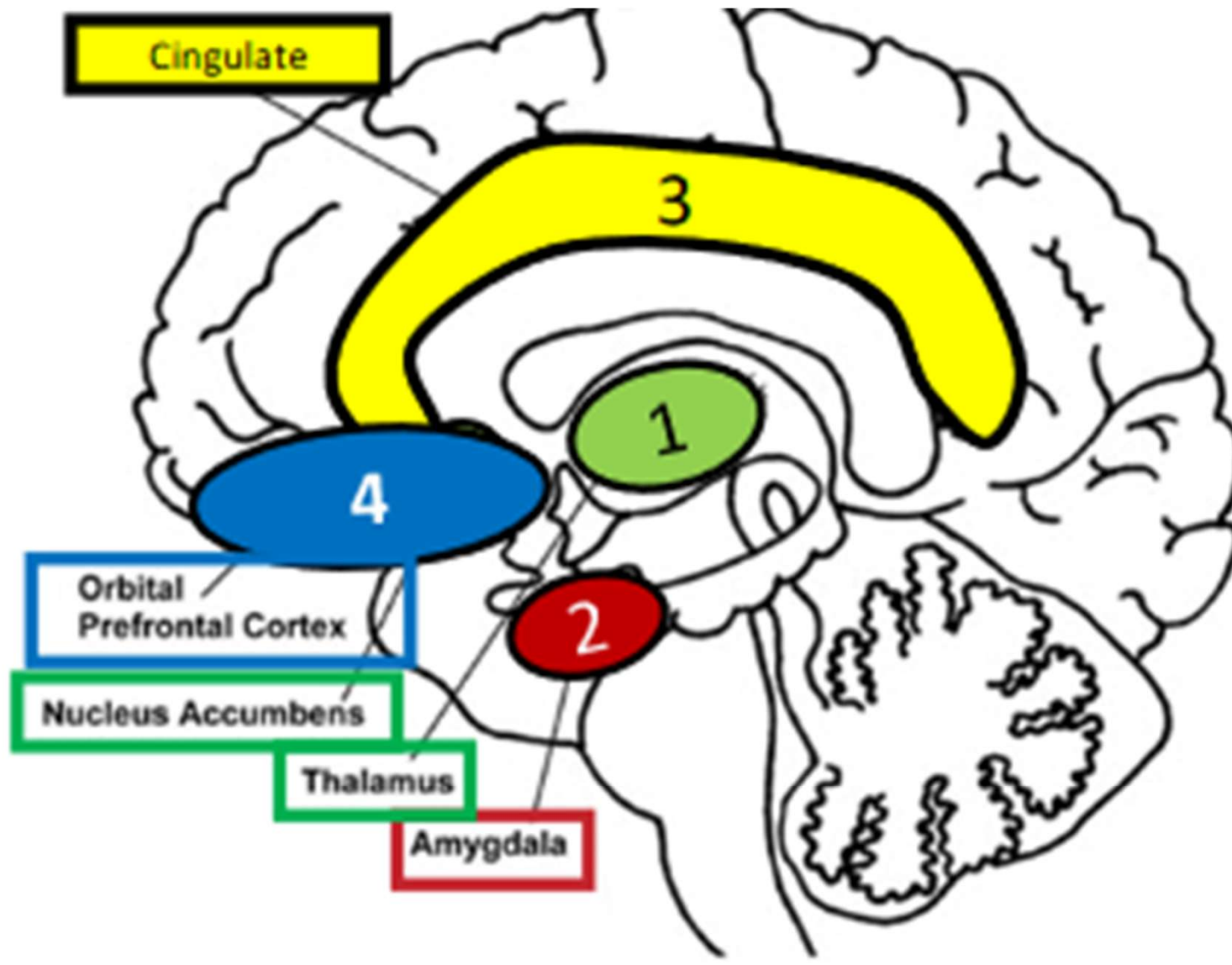
1. Attachment: Bindung.
2. **Assessment: Evaluierung (Amygdala).**
3. Attunement: Mitschwingen.
4. Action: Identität, Executive, Steuermann.



**Ein stabiles
Identitätszentrum
kann
schwere
Emotionen
aufnehmen und
regulieren.**



© Sarah Peyton, Used with
permission. sarahpeyton.com



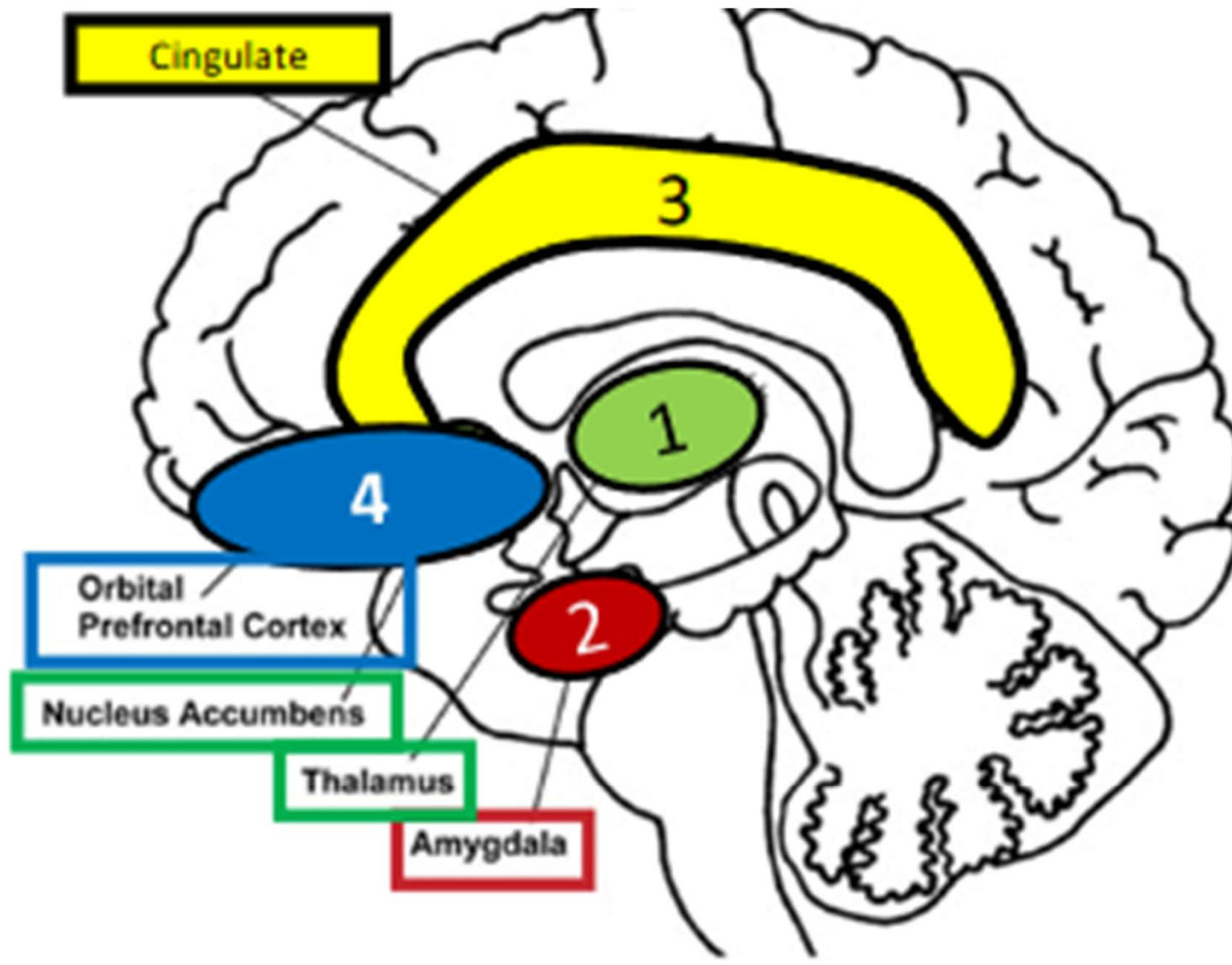
© Jim Wilder

1. Attachment: Bindung.

2. Assessment: Evaluierung.

3. Attunement: Mitschwingen, feinfühlig mitgehen.

4. Action: Identität, Executive, Steuermann.



© Jim Wilder

- 1. Attachment: Bindung.
- 2. Assessment: Evaluierung.
- 3. Attunement: Mitschwingen.
- 4. **Action: Identität, Exekutive, Steuermann.**

Die Relationalen Bahnen

Level 1: Ist jemand für mich da oder bin ich allein?

Level 2: Ist die Information, die hereinkommt, gut und stärkt die Verbundenheit, oder ist sie schlecht, furchteinflößend und muss vermieden werden?

Level 3: Ist jemand für mich da und versteht, wie es mir geht (Synchronisierung)?

Level 4: Kann mir jemand helfen, sodass mein Handeln meiner „wahren Identität“ entspricht?

Die 6 schweren Emotionen und was sie uns lehren können (1)

- **Wut: Ich muss das beenden. → Eingreifen, intervenieren.**
- **Furcht: Ich muss hier weg. → Leben retten.**
- **Traurigkeit: Ich habe etwas verloren, das mir sehr wertvoll ist. → Empathie, Mitleiden.**

Die 6 schweren Emotionen und was sie uns lehren können (2)

- **Gesunde Scham: Es lag an mir, dass unsere Beziehung leidet. → Verringert Narzissmus, Größenwahn. (Vorsicht: toxische Scham)**
- **Ekel: Das ist nicht lebenshaltig. → Soziale Intelligenz.**
- **Hoffnungslose Verzweiflung: Ich habe die Ressourcen nicht, um damit umzugehen. → Gesunde Abhängigkeit von Gott.**

Brücken zur Freude im Alltag (1)

Über die Schöpfung und über unsere Leiblichkeit Zugänge zu Jesus, zu Gott Immanuel, leichter finden, damit unsere Gottesbeziehung nicht nur im Wissen und Verstand verankert ist, sondern tiefer in unserer Identität.

Brücken zur Freude im Alltag (2)

1. Identitätszentrum stärken:

Leben „im Tandem“ mit Jesus, Gott Immanuel. Alles mit Ihm besprechen.

2. Relationale Bahnen stärken:

- a) Verbundenheit einüben mit Menschen, die uns wichtig sind; mit Gott; mit der Schöpfung, mit allem, was gut und schön ist (Beispielgeschichte Ella).**
- b) Dankbarkeit mit allen Sinnen erfahren. (Übung, ohne Folie).**

Ich sehe dich.

Ich höre dich.

**Ich verstehe,
wie es dir geht.**

**Es ist mir eine
Freude,
bei dir zu sein.**

**Ich kann etwas für
dich tun.**



Weitere Übung: „Immanuel Journaling“ von James Wilder, in: Joyful Journey, 2020
2. Mose 3, 7-8. Bild: Misereor-Hungertuch aus Ägypten. © 1978 Misereor.

Ressourcen (Auswahl)

Jim Wilder: Growing a More Human Community, Vol I und II, 2024. Joyful Journey, 2020. Living from the Heart Jesus Gave You, 2013. The Other Half of Church, 2020. Escaping Enemy Mode, 2022.

<https://lifemodelworks.org/>

Das Beispiel vom Corona Testzentrum ist gekürzt und nacherzählt aus: Escaping Enemy Mode, ab Seite 77.

Marcus Warner, Chris Coursey: The 4 Habits of Joy-Filled People. 2023. The 4 Habits of Raising Joy-Filled Kids, 2021.

Amy H. Glaser und Margaret Webb: <https://www.alivewell.org/motivated-by-joy>

Karl Lehmann, Immanuel Approach: <https://www.immanuelapproach.com/about-us/>

Allan Schore: Schaltstellen der Entwicklung, 2012. Affect Regulation and the Origin of the Self. 1994. Affect Regulation and the Repair of the Self, 2003. S. 12-15.

Allan Schore, online: Attachment and the Regulation of the Right Brain, 2000. Right-Brain Affect Regulation, 2009. Dysregulation of the Right Brain, 2002.