

# Het Limbisch Systeem: de emotionele motor van je brein

Wanneer je schrikt van een horrorfilm, je hart sneller klopt of je kippenvel krijgt, is dat het werk van je limbisch systeem. Dit systeem vormt het centrum van je emoties, geheugen en motivatie.

## Wat is het limbisch systeem?

Het limbisch systeem is geen enkel onderdeel, maar een netwerk van hersengebieden dat emoties, motivatie en overleving stuurt.

De naam komt van het Latijnse *limbus* – “grens” – omdat het letterlijk ligt tussen de *hersenstam* (je automatische piloot) en de *neocortex* (je denkende brein).

Het vormt de brug tussen voelen en denken.

## Belangrijkste onderdelen en functies

### 1. Thalamus – De poortwachter

De thalamus beslist welke prikkels je hersenen binnenkomen.

Krijg je een schrikbeeld te zien? Dan bepaalt de thalamus dat dit belangrijk genoeg is om je aandacht te trekken. Alle zintuigen gaan via de thalamus — behalve geur, die rechtstreeks een emotionele reactie kan oproepen.

### 2. Amygdala – Het alarmsysteem

Een kleine amandelvormige kern die reageert op gevaar, angst en dreiging, maar ook op aantrekkingskracht en plezier. De amygdala is als een ingebouwde “spidey-sense”: hij waarschuwt je onmiddellijk, nog vóór je bewust beseft wat er gebeurt.

Bij overactiviteit kan hij leiden tot angst- en stressreacties.

### 3. Hypothalamus – De regelaar

Verbindt brein en lichaam via hormonen. Stuurt het autonome zenuwstelsel aan en zorgt voor homeostase – evenwicht in temperatuur, honger, slaap en stresshormonen.

Wanneer de amygdala gevaar meldt, triggert de hypothalamus de vecht-, vlucht- of bevriesreactie (adrenaline, cortisol).

### 4. Hippocampus – Het geheugenanker

Lijkt op een zeepaardje en zorgt voor het opslaan van nieuwe herinneringen.

Hij maakt van kortetermijngeheugen (wat je net hoorde) een langetermijngeheugen (wat je later nog weet). Beschadiging van de hippocampus kan leiden tot geheugenverlies, zoals in films als *Memento* of *50 First Dates*.

## Samenwerking tussen denken en voelen

Het limbisch systeem reageert **automatisch en snel**, vaak voordat je rationeel kunt nadenken.

De neocortex helpt daarna om die emoties te begrijpen en te reguleren.

ACT- en IEMT-oefeningen richten zich op deze samenwerking:

leren herkennen wat er gebeurt, voelen zonder overspoeld te raken, en vervolgens bewust handelen vanuit waarden.

*“Voelen is biologie. Hoe je ermee omgaat, is bewustwording.”*

[www.jouwkeuzepunt.nl](http://www.jouwkeuzepunt.nl)

## Waarom dit belangrijk is

Door te begrijpen hoe je limbisch systeem werkt:

- Herken je sneller lichamelijke signalen van stress of angst.
- Kun je leren reguleren in plaats van automatisch te reageren.
- Wordt duidelijk dat emoties een biologische basis hebben – ze zijn niet “fout”, maar signalen van je systeem.
- Ontstaat er ruimte voor bewuste keuzes, in plaats van reflexen.

## Samengevat

| Onderdeel    | Functie                         | Sleutelwoord |
|--------------|---------------------------------|--------------|
| Thalamus     | Filtert zintuiglijke informatie | Aandacht     |
| Amygdala     | Herkent gevaar / plezier        | Alarm        |
| Hypothalamus | Regelt hormonen & lichaam       | Evenwicht    |
| Hippocampus  | Slaat herinneringen op          | Geheugen     |

