

Herzkohärenz das Zusammenspiel oder der Einklang zwischen Herzschlag, Atmung und Blutdruck

„Ich bin beflügelt. Ich habe Angst. Ich fühle mich traurig und verletzt. Ich bin froh.“

Alle unsere **Emotionen** haben ihren Sitz in einem Teil unseres Gehirns, den man als **limbisches System** bezeichnet. Dieser Teil des Gehirns ist entwickungsgeschichtlich betrachtet sehr viel älter der Teil, den wir als Sitz unseres **Bewusstseins und Denkens** kennen - der **Neocortex** – und funktioniert weitgehend autonom, d.h. er unterliegt nicht unserem direkten willentlichen Zugriff. Das ist auch gut so, denn Emotionen - beispielsweise Angst - haben eine lebenserhaltende Funktion: Vor einer Schlange zu fliehen, hat zweifellos vielen unserer Vorfahren das Leben gerettet. Deshalb arbeitet das limbische System auch blitzschnell und quasi auf der Überholspur am Neocortex vorbei. Das stellte das Überleben in kritischen Situationen sicher: Nicht lange nachdenken, sondern rennen, wenn es darauf ankommt!

Im Grunde funktioniert dieses System so ähnlich wie ein Auto mit Bremse und Gaspedal: Ein Strang des autonomen Nervensystems - **der Sympathikus** - ist quasi das **"Gaspedal"** des Körpers; zuständig für Aktivierung und Anspannung. Er lässt das Herz schneller schlagen, den Blutdruck steigen und bereitet den gesamten Organismus auf eine Kampf- oder Fluchtreaktion in einem Notfall vor.

Sein Gegenspieler ist **der Parasympathikus**, die **"Bremse"** im Körper. Dieser sorgt dafür, dass sich die Reaktionen wieder entschleunigen, der Körper in den Entspannungszustand zurückkehrt, wenn die Gefahr vorbei ist.

Solange das System im Gleichgewicht ist, funktioniert das Ganze also reibungslos im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, je nach Bedarf.

Chronischer Stress und/oder seelische Überforderung aber können das System aus dem Takt bringen. Das sind die Situationen, in denen wir über längere Zeit nicht mehr wirklich zur Ruhe kommen - vielleicht vor wichtigen Prüfungen, wegen Liebeskummer oder anderen Belastungen. Dann schlafen wir plötzlich nicht mehr richtig gut, bekommen Magen-/Darmprobleme oder sind anfällig für Infekte.

„Die nächtlichen Gedanken hatten eine finstere Macht über mich ausgeübt, schon in der Früh war ich abgekämpft gewesen und mittags hundsmüde.“ (A.Geiger)

Besonders überlastet ist dabei ein Organ: das Herz. *"Das hat mir das Herz gebrochen."* oder *"Das habe ich mir sehr zu Herzen genommen."* sind Aussagen die lange Zeit von der Wissenschaft nicht ernst genommen wurden. In jüngerer Zeit jedoch zeigt sich, dass das Herz weit mehr ist als ein Muskel, der Blut durch unseren Körper pumpt. Das Herz und seine Aktivität haben einen enormen Einfluss auf unseren gesamten Organismus.

Mit Hilfe regelmäßigen Trainings können wir unseren Herzrhythmus optimieren und in den optimalen Zustand der Herzkohärenz gelangen. Das hilft uns, mit Stress und Gefühlen wie Angst oder Trauer besser umzugehen, Anspannung abzubauen und im Alltag gelassener zu werden. Erste Studien zeigen, dass sich auf diesem Weg Depressionen, Herzerkrankungen, Asthma und Angststörungen positiv beeinflussen lassen. Darüber hinaus ist der Zustand der Herzkohärenz für unseren Körper eine echte Erholung, energiesparend und entlastend. In Experimenten zeigt sich, dass das Gehirn in diesem Zustand schneller und präziser arbeitet als bei einem "chaotischen" Herzschlag. Der Körper befindet sich sozusagen in einem optimalen Gleichgewicht und kann auf Anforderungen und Unvorhergesehenes ideal reagieren.

Wie kann ein Training aussehen?

Wir können selbst und ohne Anleitung von dritten üben. Nachfolgend eine kurze Anleitung dazu. Wichtig ist dabei, wie bei allen Entspannungsübungen, dass wir es regelmäßig machen; es reichen einige Minuten täglich, aber diese Zeit sollten wir uns dafür nehmen. Mit der Zeit wird es uns immer leichter fallen, unseren Herzschlag zu beeinflussen. Die Folge werden sein: niedrigerer Blutdruck, geringere Reizbarkeit, weniger Müdigkeit, verbesserte Immunstabilität und verbesserter Schlaf. Auch im Umgang mit negativen Emotionen werden wir sicher eine Veränderung bemerken.

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, nehmen Sie eine bequeme Haltung ein (Sie können sich hinsetzen oder auch hinlegen), schließen Sie die Augen und atmen Sie zunächst fünfmal langsam tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich dabei vor allem auf das Ausatmen und lassen Sie zwischen dessen Ende und dem erneuten Einatmen etwa drei Sekunden verstreichen. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit dann gezielt auf deine Herzgegend. Stellen Sie sich jetzt vor, dass Sie direkt durch ihr Herz atmen - langsam und tief, ein und aus, ein und aus. Malen Sie sich aus, wie die frische Luft, die Sie einatmen, das Herz mit prickelndem, lebensspendendem Sauerstoff überspült. Stellen Sie sich vor, wie ihr Ausatmen alles mit fortnimmt, was sich um das Herz an Abfall und Überflüssigem angesammelt hat. Lassen Sie ein Bild vor ihrem inneren Auge entstehen, wie ihr Herz sich in einem warmen, leuchtenden Strom von frischer, reinigender, belebender Luft dehnt und streckt. Genießen Sie dieses Geschenk von Lebenskraft und Energie, ohne dass Sie dafür etwas leisten müssen, so wie Sie es im Urlaub vielleicht genießen würden, Sie sich von sanften Meereswogen schaukeln und tragen zu lassen. Spüren Sie dabei, wie ihr Brustkorb immer wärmer wird und sich mehr und mehr ausdehnt, so dass ihr Herz immer mehr Raum in ihm hat. Wenn Sie die Übung noch weiter intensivieren möchten, dann rufen Sie sich ein Bild ins Gedächtnis, das für Sie mit positiven Gefühlen von Liebe, Dankbarkeit und Freude verbunden ist. Schauen Sie sich das Bild in allen Einzelheiten an und vertiefen Sie sich in seinen Anblick, so dass die positiven Gefühle sich ganz in ihnen ausbreiten können. Beenden Sie die Übung schließlich mit fünf weiteren, bewussten Atemzügen, während derer Sie langsam von fünf an rückwärts zählen, und kommen Sie mit ihrer Aufmerksamkeit in ihrem Tempo zurück in den Raum, in dem Sie sich befinden. Öffnen Sie die Augen wieder. Wenn Sie wollen, dehnen und strecken Sie sich - Sie fühlen sich jetzt wach, erfrischt und munter.

„Ein köstlicher Abend, wenn der ganze Körper ein Sinn, eine Empfindung ist und mit jeder Pore Entzücken atmet!“ (H.D. Thoreau)

HerzIntelligenz® kompakt: Gesund und gelassen, klar und kreativ von Dr. Susanne Marx