

Herzkohärenz



Herzkohärenz – eine kleine Übung mit großer Wirkung für Ihre Gesundheit

Herz und Gehirn sind untrennbar miteinander verbunden. Bei Stresszuständen, Angst, Depressionen oder Zorn wird die Herzfrequenz durch diese emotionalen Zustände beeinflusst. Der Puls wird ungleichmäßig mit „chaotischen“ Herzschlägen. Hingegen führen Gefühle wie **Wohlbefinden, Mitgefühl, Liebe** und **Dankbarkeit** zu einer sogenannten **Herzkohärenz**, mit gleichmäßigem Puls. Dies wurde am Heart Math Institute in Kalifornien seit Mitte der 1990er erforscht und 2001 veröffentlicht (McCraty). Nachlesen können Sie dies in dem Buch „Die neue Medizin der Emotionen“ von David Servan Schreiber. Ein Muss für moderne Menschen, für Medizin, Psychologie und Psychotherapie.

Herz und Gehirn beeinflussen sich wechselseitig. So führt Herzkohärenz zu verbesserter Aktivität im Kortex – Sie können klarer denken und sind leistungsfähiger! Das Gefühl von Wohlbefinden, Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit führt somit zu verbesserten kognitiven Leistungen. Das ist kein esoterischer Zauber, sondern pure Neurobiologie.

(Herz-)Chaos hingegen beeinträchtigt die Denkleistung und führt zu chronischem Energiemangel. Chronischer Stress verursacht Depressionen, Burnout und Angstgefühle. Weiter ist er für Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Herzprobleme, Hautprobleme, Infektionen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme, Unfruchtbarkeit und Impotenz verantwortlich. Auf sozialer Ebene führt er zu Reizbarkeit, Verlust der Empathie, nachlassender Konzentration, Rückzug und nachlassender Teamfähigkeit.

Herzkohärenz ist unmittelbar an das Immunsystem und die Immunglobuline A (IgA) gekoppelt. Diese IgA schützen uns vor Viren, Bakterien und Pilzen. Beim Herzrhythmus „Chaos“ fallen die IgA-Werte massiv ab, so dass wir ein geschwächtes Immunsystem haben (Rein, McCraty et al., 1995). Allein das Gefühl von Ärger, Überforderung und Angst wirkt somit direkt auf das Immunsystem!

Ebenso wirken positive, aufbauende Gefühle auf die Herzkohärenz und somit direkt auf Ihr Immunsystem und damit auf Ihre Gesundheit. Das ist natürlich messbar, doch noch viel besser, es ist fühlbar! Probieren Sie es aus!

Übung zur Herzkohärenz:

Sie können diese Übung überall und jederzeit durchführen und bereits der erste Teil der Übung aktiviert den Parasympathikus („Entspannungsnervensystem“). Falls Sie manche Teile der Übung lächerlich, unpassend oder unangenehm finden, dann verwenden Sie nur die Teile, die Ihnen angenehm erscheinen.

Herzkohärenz

„Nehmen Sie einen Moment lang wahr wie sie sitzen. Spüren Sie die Sitzfläche ganz bewusst. Spüren Sie das Gewicht ihres Körpers auf dem Sitz. Spüren Sie einen Moment lang ihre Fußsohlen am Boden. Atmen Sie ein bis zweimal tief ein und wieder aus. Stellen Sie sich vor, Sie könnten beim Ausatmen unangenehme Gedanken, Gefühle und Anspannungen aus dem Körper „herausatmen“. Gerade so wie wir, ganz automatisch, verbrauchte Luft ausatmen. Nun fokussieren Sie vor allem auf das Ausatmen, ohne den Atem dabei zu beeinflussen. Der Atem fließt von ganz allein. Am Ende des Ausatmens gibt es einen Ruhepunkt, bevor der Atem wieder einströmt. Nehmen Sie diesen Punkt bewusst wahr. Lassen Sie sich von ihrem Atem immer wieder an diesen Punkt tragen. Vielleicht können Sie diesen Punkt sogar eine Sekunde länger spüren, ohne dabei jedoch den Atem anzuhalten.

Nun konzentrieren Sie sich auf Ihr Herz und die Herzgegend. Atmen Sie durch Ihr Herz. Oder stellen Sie sich vor, dass Sie durch die Brustmitte atmen. Manchmal hilft es zur Unterstützung die rechte oder linke Hand auf das Herz zu legen. Bedanken Sie sich in Gedanken bei Ihrem Herz. Nehmen Sie mit ihm innerlich Kontakt auf, wie mit einem geliebten Menschen. Bedanken Sie sich bei Ihrem Herz dafür, dass es Tag und Nacht für Sie schlägt. Sie können entweder ein Gefühl von Liebe und Dankbarkeit in Ihr Herz senden oder es direkt und wörtlich ansprechen. Dies können Sie nur in Gedanken tun. **Ihr Herz reagiert sofort auf das Gefühl von Liebe und Dankbarkeit. Messbar und fühlbar!**

Jetzt stellen Sie sich weiter vor, dass sich in ihrem Herz- und Brustraum ein angenehmes Gefühl von Wärme und Weite ausbreitet. Wenn Ihnen das zu Anfang schwer fällt, dann stellen Sie sich vor, wie es wäre in der angenehm warmen Frühlingssonne zu sitzen und wie es wohl wäre, wenn diese angenehm warmen Sonnenstrahlen auf Ihren Brustraumscheinen und Ihren Körper von außen und innen erwärmen.“

Erinnern Sie sich jetzt an eine angenehme Situation, eine schöne Begegnung. Das kann nur kurz oder auch länger zurückliegen. Verweilen Sie ein paar Minuten bei diesem Bild und dem angenehmen, vielleicht freudvollen Gefühl. Nehmen Sie die Situation ganz bewusst wahr. Vielleicht können Sie sogar so etwas wie Dankbarkeit für diese Situation fühlen?

Sie können für die Übung alle für Sie angenehmen Bilder nehmen. Das kann ein Tier sein, ein geliebter Mensch, eine kraftvolle Situation aus der letzten oder vergangenen Zeit, eine friedvolle Szene in der Natur oder ein schönes Erlebnis. Je öfter Sie dies tun, desto mehr werden Sie davon profitieren. Fangen Sie mit ein- zweimal täglich, je 10 Minuten an. Nur 20 Minuten für Ihre Gesundheit. Ist das zu viel?

Die Übung gibt es auch als kostenlosen Download unter: <http://www.andre-kellner.de/therapie/download/>

Literatur:

McCraty, R., Ed. (2001), *Science of the Heart: Exploring the role of the heart in human performance*, Boulder Creek, Institute of HeartMath.

Rein, G., R. McCraty, et al. (1995), "Effects of positive and negative emotions on salivary IgA", *Journal for the Advancement of Medicine*, Bd.8 (2), S. 87-105.

Servan Schreiber, D. (2006), *Die neue Medizin der Emotionen*. Goldmann, München.