

# Stressregulation mit Herzintelligenz®

Von Ursula Schwendimann

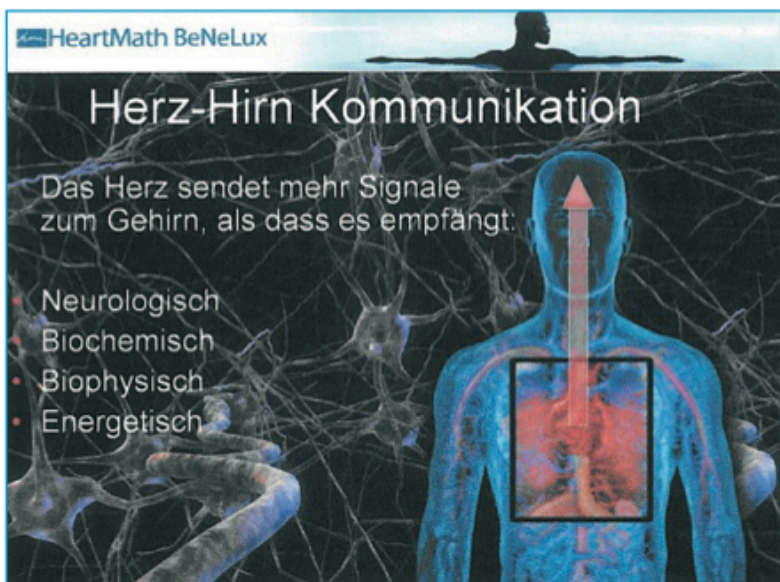
Die Herzintelligenz-Techniken lassen sich ideal in die Atemtherapie integrieren. Sie zeigen auf, dass mit den Emotionen und Gefühlen ebenso ressourcenorientiert umgegangen werden kann wie mit den Empfindungswahrnehmungen.

Die Herzintelligenz-Techniken fördern die Angleichung von Verstand und Emotionen an das Herz.

Schon Blaise Pascal 1623 -1662 frz. Philosoph, Physiker und Mathematiker wusste um die Intelligenz des Herzens, sagte er doch:

Le coeur a ses raisons que la raison ne connait pas.  
Es gibt eine Vernunft des Herzens,  
die der Verstand nicht kennt.

## Das Herz kommuniziert auf 4 Arten mit dem Gehirn



### Neurologisch:

Es wurde festgestellt, dass das Herz ein eigenes unabhängiges Nervensystem besitzt, ein komplexes System, das als «Gehirn des Herzens» bezeichnet wird. So gibt es im Herzen mindestens 40 000 Neuronen – genauso viele sind in den verschiedenen subkortikalen Bereichen des Gehirns zu finden.

Das herzeigene Gehirn und das Nervensystem leiten Informationen zurück zum Gehirn und bilden so ein Zwei-Wege Informationssystem zwischen Herz und Gehirn. Die Signale, die vom Herzen an das Gehirn gesendet werden,

beeinflussen viele Bereiche und Funktionen in der Amygdala, dem Thalamus und der Grosshirnrinde. Die Amygdala ist eine mandelförmige Struktur tief im Gehirnbereich, welche die Emotionen verarbeitet. Die Amygdala, der Thalamus und die Grosshirnrinde arbeiten eng zusammen. Die Amygdala prüft neu eingehende Informationen auf ihre emotionale Wichtigkeit hin. Sie sucht Assoziationen und vergleicht diese neu im Gehirn ankommenden Informationen mit den emotional vertrauten Erinnerungen. Dann kommuniziert sie mit der Grosshirnrinde, um über ein angemessenes Handeln zu entscheiden.

## Biochemisch

In den Herz-Vorhöfen wird das Hormon Atriopeptin (ANF) gebildet. Es reguliert den Blutdruck, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers sowie das Gleichgewicht des Elektrolythaushalts. Es wird das «Gleichgewichtshormon» genannt.

Es wirkt vielfältig: auf die Blutgefässe, die Nieren, die Nebennieren und viele andere regulatorische Bereiche des Gehirns. Zudem lässt sich aus weiteren Untersuchungen schliessen, dass ANF die Ausschüttung von Stresshormonen hemmt.

Das Herz produziert auch Noradrenalin und Dopamin, dies entgegen früheren Auffassungen, dass Hormone nur vom Gehirn und den Ganglien hergestellt werden.

Somit beschränkt sich die Entstehung der Emotionen nicht nur auf das Gehirn, sondern bezieht sich auf den ganzen Körper. Unser Herz ist dabei der «Spielleiter» in diesem Netzwerk.

## Biophysisch

Das Herz als unser wichtiges Lebens- und Kraftzentrum liegt in der Mitte des Brustkorbes und wiegt etwa 300 Gramm. Es ist ein kraftvolles Organ, welches einen Wasserstrahl 1,5m in die Luft blasen könnte. Es schlägt bei einer mittleren Lebensdauer ca. drei Milliarden Mal und dies bereits nach der vierten Woche der Empfängnis bis zum Tod ohne Pause. Es versorgt unseren Körper mit einem Leitungsnetz von über 96 000 km, welches sich aus Venen, Arterien und Kapillaren zusammensetzt. Dies ist mehr als der doppelte Erdumfang. Jede Minute pumpt das Herz die gesamte Blutmenge von ca. 5 Litern durch den Körper. Mit jedem Herzschlag entsteht eine kraftvolle Druckwelle, die schneller ist als der Blutfluss. Die Druckwellen werden als Puls wahrgenommen und diese wiederum beeinflussen die Tätigkeit des Gehirns.

## Energetisch

Das elektromagnetische Feld des Herzens ist das stärkste in unserem Körper, es ist schätzungsweise 5000 Mal stärker als das Gehirn. Das Feld des Herzens durchdringt nicht nur jede Zelle des Körpers, es strahlt auch über den Körper hinaus.

Dieses Energiefeld kann mittels Magnetometern gemessen und im Abstand von bis zu drei Metern wahrgenommen werden.

«Wenn du nicht entkommen kannst, dann  
lass dich mit ganzem Herzen ein.

Mignon Mc Laughlin

## Das Herz als «Spielleiter»

In den weiteren Forschungen wurde entdeckt, dass die Emotionalität einen Einfluss auf die Herzfrequenzvariabilität (HRV) hat. Als HRV wird die Fähigkeit eines Organismus [Mensch, Säugetier] bezeichnet, die Frequenz des Herzrhythmus zu verändern. Auch im Ruhezustand treten spontan Veränderungen des zeitlichen Abstandes zwischen zwei Herzschlägen auf.

Die Herzfrequenzvariabilität verrät uns, wie ausgeglichen wir mental und emotional leben.

Unser Herz schlägt unterschiedlich schnell, also nicht konstant im selben Takt. Das ist abhängig von verschiedenen Faktoren. Zum einen verändern äussere Einflüsse den Herzschlag. Wenn wir durch einen Knall erschrecken oder uns beim Treppensteigen in den zehnten Stock anstrengen, beginnt unser Herz schneller zu schlagen, manchmal klopft es auch bis «zum Hals hinauf». Und umgekehrt verlangsamt sich der Herzschlag, wenn wir uns entspannen, im Garten die wunderbare Blütenpracht bewundern oder uns an einem Bade im sommerlich warmen See erfreuen.

Alle positiven Gedanken und Erlebnisse, z.B. an einen gewonnenen Wettkampf, ein abgeschlossenes Projekt oder eine erfüllende Lektüre bringen Ruhe und Gelassenheit ins menschliche System und damit in die Herzfrequenz. Zum Andern gibt es auch innere Rhythmen, die in bestimmten Zeitabständen eine Änderung der Herzfrequenz hervorrufen. Alle 10 Sekunden etwa ändert sich die Herzfrequenz durch die sogenannte Blutdruckrhythmik.

Herzfrequenzvariabilität bedeutet auch, dass bei gesunden Menschen die laufende Änderung der Herzfrequenz mit dem **Atmungsvorgang** gekoppelt ist. Das hängt mit den Rezeptoren des Parasympathikus in den Lungenspitzen zusammen. Je tiefer und gelassener die Atmung, desto mehr Dehnung der Lungenflügel, ebenso mehr Reizung des Parasympathikus. Daraus kann man ableiten, dass jede Änderung der Herzfrequenz, also die Geschwindigkeit des Herzschlages, durch die Atmung gesteuert wird.

Wenn wir erschrecken, atmen wir schneller, erinnern wir uns jedoch an ein schönes Erlebnis, atmen wir langsamer und tiefer und beeinflussen unsere Herztätigkeit.

## Was können wir tun, um unsere Herzfrequenzvariabilität positiv zu beeinflussen?

Das grosse Potenzial liegt im achtsamen Umgang mit dem Atem.

Engagiertes Praktizieren zeigt rasch Fortschritte, dies wiederum motiviert, zu üben, als Folge davon fühlen wir uns vitaler und emotional weniger ausgelaugt.

Das englische Wort für «Mut» [courage] leitet sich vom lateinischen Wort für Herz [cor] ab, auch das französische Wort Herz [coeur] ist damit verwandt.

Das Praktizieren der Herzintelligenz-Techniken verlangt Mut, ehrlich zu sich selbst zu sein und stressige Gefühle, wie Widerstand, Ärger, Frustration und Angst zuzulassen. Mut ist eine seelisch-geistige Eigenschaft, angsterregende Gedanken zu äussern und sie geduldig zu ertragen. Mutig sein bedeutet auch, verletzlich zu sein und die Fähigkeit, den Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu stärken.

Unsere Stärke und Macht kommen ausschliesslich aus dem Herzen.

Die Herzintelligenz-Techniken sind leicht zu lernen und unmittelbar wirksam. Der Übungserfolg lässt sich mittels Biofeedbacksystem nachweisen.

Das Praktizieren der Techniken vermittelt uns die Fähigkeit, den emotionalen Stress zu durchbrechen und die gesamten neurologischen und biochemischen Prozesse zu verwandeln, welche emotionalen Stress verursachen.

Ich muss mich entscheiden, mich mit der Kraft des Herzens zu verbinden und es liegt in meiner Verantwortung nach diesen Erkenntnissen zu handeln.

Literaturhinweis:

«Die Herzintelligenz-Methode» von Doc Childre und Howard Martin

Ursula Schwendimann  
Dipl. Atemtherapeutin AfA / **sbam** und  
HeartMath Provider  
Gufenhaldenweg 4, 8708 Männedorf  
[www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch)