



KOHÄRENZ DES HERZENS

Übung

1. Atme zweimal langsam und bewusst tief ein und aus.
2. Richte deine Aufmerksamkeit nun auf deine Herzgegend. Stell dir vor, du atmest durch dein Herz. Beim Weiteratmen stell dir bildlich vor, dass dein Herz beim Einatmen mit Sauerstoff versorgt wird und dass beim Ausatmen alle Abfallstoffe weggeblasen werden. Verfolge ganz bewusst die langsamen und fließenden Bewegungen deines Atems, mit denen dein Herz sich in frischer, reinigender und beruhigender Luft wäscht. Stell dir dein Herz als kleines Kind in einer Badewanne mit warmem Wasser vor, in dem es hin und her paddelt und voller Vergnügen herum planscht, ohne jegliche Zwänge und Verpflichtungen.
3. Mache dich mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung vertraut, die deine Brust ausfüllt, und begleite und unterstütze sie in Gedanken und mit deinem Atem. Zusätzlich kann man sich für ein Gefühl der Dankbarkeit öffnen und zulassen, dass es seinen Raum in der Brust einnimmt. Stell dir eine Szene vor, die Dankbarkeit in dir hervorruft, z.B. einen geliebten Menschen, der dich wiederliebt, ein vertrautes Tier, ein perfekter Golfschlag, ein Segelmanöver oder eine Skiabfahrt. Wenn du dann ein Lächeln auf deinem Gesicht wiederfindest, ist das ganz einfach ein Zeichen von Kohärenz. Die Übereinstimmung zwischen dem Herzen und dem emotionalen Gehirn stabilisiert das autonome Nervensystem – das Gleichgewicht Sympathikus / Parasympathikus.

Herzkohärenz-Training

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine Störung des Zusammenspiels zwischen dem Nervensystem, dem Herzen und dem Gehirn Zustände bzw. Krankheiten wie Stress, Angst, Depression und Burnout verursacht. Deshalb setzt sich für die Behandlung dieser Zustände weltweit ein neuer Trainingsansatz durch: das Herzkohärenztraining. Herzkohärenztraining hilft, das harmonische Zusammenspiel der beteiligten Organsysteme wiederherzustellen.

Was ist Herzkohärenz?

Herzkohärenz beschreibt das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel zwischen Atmung, Herzschlag und Blutdruck in einer physiologischen, also gesunden Form, im Zustand der Entspannung. Diesen drei Grundsäulen unseres Organismus (Herzschlag, Blutdruck, Atmung) und ihrem „Gleichklang“, also der Kohärenz, wird eine enorme Bedeutung im Bezug auf unser gesamtes Wohlbefinden und unsere Gesundheit, sowohl physiologisch als auch psychologisch, beigemessen.

Die Herzkohärenz ermöglicht uns, im Alltag als auch in beruflichen Situationen schneller und präziser zu arbeiten, da unser Körper sich in einem optimalen Gleichgewicht befindet. In diesem Zustand sind wir flexibel, leistungsfähig, ideenreich und kreativ. Mit einer Kohärenz des Herzens regulieren wir das limbische System und nehmen dadurch nicht nur positiven Einfluss auf die Emotionen, sondern auch auf die Vorgänge des Körpers, die wir als lebensnotwendig beschreiben. Die im vorherigen Abschnitt geschilderten Zustände werden also durch eine Kohärenz eingedämmt bzw. es wird ihnen vorgebeugt.



Das Herz

Unser Herz ist im Bezug auf die Kohärenz unser wichtigstes Organ. Befindet es sich in einem kohärenten Zustand, überträgt sich dieser mittels der Frequenzkopplung auf das Gehirn und alle übrigen Organe. Ebenso verhält es sich im umgekehrten Fall, wenn es sich in einem „chaotischen“, sprich gestressten Zustand befindet.

Auswirkungen von Herzkohärenztraining auf Stressfolgen

An der Universität Stanford nahmen Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz an einer Herzkohärenzschulung teil. Die Symptome der Gruppe waren u.a. Atemnot, Müdigkeit, Ängste und Depressionen. Nach sechswöchiger Behandlung hatte das Stressniveau der Gruppe um 22 %, die Depressionen um 34 % abgenommen und der körperliche Zustand sich um 14% verbessert. Bei der Kontrollgruppe, die mit konventionellen Mitteln behandelt wurde, hatten sich alle genannten Indikatoren verschlechtert.

Sowohl in London als auch in den USA durchliefen viele Tausende von Angestellten großer Firmen Kohärenzschulungen. Die Nachuntersuchungen zeigten, dass das Training auf allen drei Ebenen wirkte: der körperlichen, der emotionalen und der sozialen. Nach vier Wochen war bei den Teilnehmern der Blutdruck auf Werte abgesunken, als hätten sie zehn Kilo an Gewicht verloren. Eine weitere Studie belegt, dass sich nach vierwöchigem Training je 30 Minuten täglich, der Spiegel des so genannten Jugendhormons (DHEA) um 100% erhöht hatte. Ständiges Herzklopfen verringerte sich binnen drei Monaten, körperliche Verspannungen sanken auf ein Minimum, Schlaflosigkeit, Gefühle von Erschöpfung und Schmerzzustände verringerten sich beträchtlich.

Auch auf psychischer Ebene zeigten sich Veränderungen: die Angestellten gaben an, dass die Angst am Arbeitsplatz, Unzufriedenheit, sowie Wut und Ärger beträchtlich abnahmen.