



Modul 1

Dein Herz kennt den Weg

Was du über dein Herz wissen solltest und wie du seine „Intelligenz“ nutzt, um entspannter, kreativer, geistig klarer, achtsamer und gesünder zu werden.

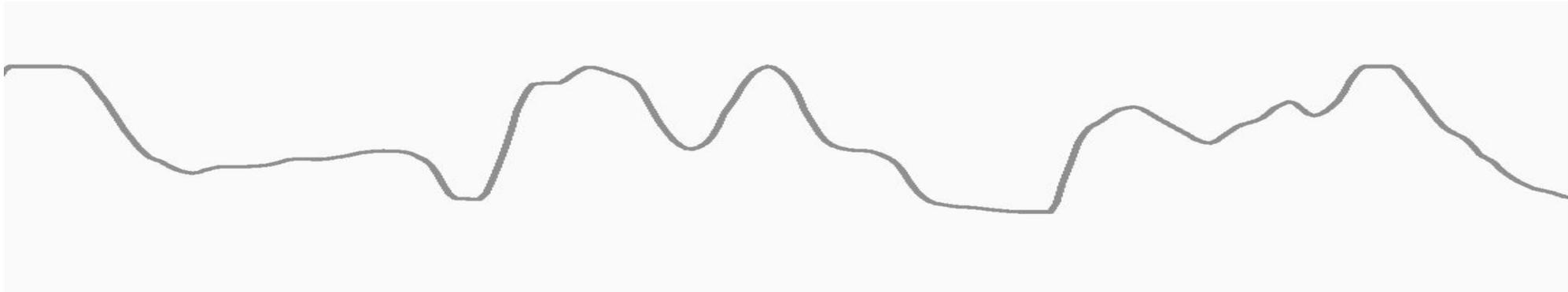
Unser organisches Herz

- Unser Herz ist überlebensnotwendiger, 300g schwerer Muskel, der das Blut durch unsere Adern pumpt. Dadurch werden unsere Organe mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.
- Jeder kennt Situationen in denen sich unser Herzschlag beschleunigt: Wenn wir uns körperlich anstrengen, aber auch wenn wir
- wütend, voller Angst, unter Druck oder unruhig/nervös sind

Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass auch andere Emotionen, die vielleicht keine direkte starke körperliche Reaktion hervorzurufen scheinen, messbaren Einfluss auf unseren Herzschlag haben:

- wenn wir uns Sorgen machen, z.B. um unsere finanzielle Situation, unsere Gesundheit (was wäre wenn...), oder unsere Kinder (weil es in der Schule Probleme gibt o.Ä.),
- wenn wir traurig sind,
- wenn wir verzweifelt sind über ein unerwartetes Ereignis oder eine schwierige Situation,
- wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen,
- Wenn wir immer wieder hadern, weil wir jemandem nicht vergeben können,
- wenn wir voller Enttäuschung immer wieder über einen Streit oder Konflikt mit einem Freund oder Kollegen nachdenken...

- Diese Emotionen – man könnte auch sagen „emotionaler Stress“, führen nachweislich zu einem unregelmäßigeren Herzrhythmus.
- Gemessen wird dies mit der HRV (Herzratenvariabilität), dem Zeitabstand zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen.
- (emotionaler) Stress zeigt sich auf einem technischen Abbild der Herzfrequenz, als stark gezackte und unregelmäßige Linie



Herzfrequenz bei Ärger / Aufregung

Bei Stress reagiert der Sympatikus des vegetativen Nervensystems:

- Sympatikus → „Aktivitätssteigerung“, versetzt uns in einen „Alarmmodus“. Er ermöglicht es uns bei Gefahr unmittelbar und mit „voller Kraft“ zu reagieren. (Flucht / Kampf)
- Unser Körper unterscheidet nicht zwischen lebensbedrohlichem Stress und anderem Stress → wir befinden uns oft in einem gefühlt „lebensbedrohlichen Zustand“ aufgrund von Dingen wie: nicht geputzten Fenstern, Konflikten wegen unerledigter Hausaufgaben, schlechten Schulnoten, Unstimmigkeiten mit unserem Partner oder negativen Gedankenmustern...
- Dauerstress → Ungleichgewicht im vegetativen Nervensystem → wir können kaum entspannen → Probleme wie Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden, ein geschwächtes Immunsystem, innere Unruhe und Unausgeglichenheit, bis hin zu Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit und Burn-out stellen sich ein.

Entspannung aktiviert den Parasympatikus

- Parasympatikus → der Gegenspieler des Sympatikus
Er sorgt dafür, dass wir Alltagsstress abbauen und soll den Körper vor dauerhaftem Stress schützen. Ist er aktiv, sinken Herzfrequenz und Blutdruck und die Verdauung wird angeregt.
- Damit unser gesamtes System in Balance ist und optimal funktionieren kann, sollten Sympatikus und Parasympatikus in Balance sein.
- In unserer schnellebigen Zeit ist dies häufig nicht der Fall. Hier kommt unser Herz ins Spiel, das einen massiven Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem nehmen kann.

Herzkohärenz

- Interessanterweise haben Neurowissenschaftler in den letzten Jahren herausgefunden, dass das Herz ein eigenes komplexes und unabhängiges Nervensystem besitzt. Es sendet Signale zu unserem Gehirn (insbesondere an die Bereiche, in denen kognitive und emotionale Informationen verarbeitet werden), die dann – über unser Gehirn – wiederum maßgeblichen Einfluss auf unseren Körper haben. Mit anderen Worten, dieses Nervensystem verbindet Intellekt und Emotionen.
- Unser Herz reagiert also auf Anspannung / Entspannung und Gedanken/Emotionen. Dies können wir uns zunutze machen.

Durch eine bewusst eingesetzte, längere und tiefe Herz-Atmung und das Aktivieren einer Vorstellung/eines Gedanken der eine positive Emotion wie z.B. „Dankbarkeit“ erzeugt, können wir Herzkohärenz herstellen. Dies ist einen „Zustand, in dem Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden zusammenarbeiten.“

(vgl. HeartMath Institute). Die Abbildung zeigt eindeutig, wieviel gleichmäßiger und harmonischer die Herzfrequenz in diesem Zustand ist.



Herzfrequenz bei Herzkohärenz

Herzkohärenz ist eine sehr einfache, aber unglaublich wirkungsvolle Methode, um Stress und negative Emotionen zu regulieren. Sobald Herzkohärenz erzeugt wird, sind Veränderungen im Nervensystem und in der Biochemie des Körpers messbar:

- Du kannst viel klarer denken und bessere Entscheidungen treffen.
- Dein vegetatives Nervensystem arbeitet ausgeglichener.
- Dein Immunsystem wird gestärkt.
- Du bist kreativer und ziehst positive Dinge und Menschen an.
- Du bist aufgeschlossener und liebevoller dir und deinen Mitmenschen gegenüber.
- Du denkst und empfindest positiver und bist entspannter.
- Du kannst herausfordernde Situationen entspannter meistern.
- Du kannst belastende Emotionen liebevoll annehmen und dann loslassen, die dich sonst über einen längeren Zeitraum immer wieder überflutet hätten.
- Du wirst achtsamer mit dir und deinen Emotionen.
- Du verbindest dich wieder mit deiner Intuition und kannst Entscheidungen aus einer ganz anderen Ebene treffen, die dich langfristig viel glücklicher und zufriedener machen.

Herz und Gehirn im Einklang

- Bei der Herzkohärenz schwingen Herz und Gehirn synchron. Dies führt dazu, dass wir klarer denken und bessere Entscheidungen treffen können. Oft erhalten wir intuitive „Eingebungen“ oder „Bilder“, die uns neue Ideen und Möglichkeiten eröffnen.