

Mit dem Kohärenz-Training Herz und Vernunft in Einklang bringen

Der Zustand unseres Herzens beeinflusst ständig unser Gehirn. Manche sprechen von einem **untrennbaren Herz-Hirn-System**.

Schon 1890 schrieb der Harvard-Professor William James, dass ein Gefühl vor allem ein körperlicher Zustand und erst dann eine Wahrnehmung im Gehirn sei. Wie sagt doch der „Volksmund“ so treffend: „*Mir steckt die Angst in den Knochen*“; „*es ist mir leicht ums Herz*“; „*mir läuft die Galle über*“ „*er nimmt sich alles zu Herzen*“ und vieles mehr.

Die Beziehung zwischen dem emotionalen Gehirn und dem „kleinen Gehirn“ des Herzens ist einer der Schlüssel zur emotionalen Intelligenz.

Wenn wir – im buchstäblichen Sinn – lernen, unser Herz unter Kontrolle zu bringen, lernen wir, unser emotionales Gehirn zu zähmen und umgekehrt.

Das Herz nimmt zwar den Einfluss des vegetativen Nervensystems hin, schickt aber selber auch Nervenfasern zum emotionalen Gehirn zurück, um dessen Aktivität zu kontrollieren. Wenn also das Herz aus den Fugen gerät, reisst es das emotionale Gehirn mit.

Verschiedene Untersuchungen ergaben, dass negative Gefühle – Zorn, Angst, Traurigkeit und **sogar alltägliche Sorgen** – starke Pulsschwankungen auslösen und unseren Körper ins Chaos stürzen. Umgekehrt ist auch erwiesen, dass positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit und vor allem Liebe das Wohlbefinden (= Zustand der Kohärenz) innerhalb weniger Sekunden fördern. Die chaotischen Phasen - im Extremfall mehrmals täglich im Fall von Mobbing und Beziehungsproblemen - bedeuten einen erheblichen Energieverlust.

Der Zustand der Kohärenz beeinflusst auch die andern physiologischen Rhythmen. Vor allem die natürlichen Schwankungen des Blutdrucks und der Atmung gleichen sich rasch der Kohärenz an und alle drei Systeme stimmen sich aufeinander ab, was gleichbedeutend ist mit einer Energieeinsparung.

Der Umgang mit Stress

Chronischer Stress führt zu Angstgefühlen und Depression. Er hat, wie man weiss, auch negative Auswirkungen auf den Körper: Schlaflosigkeit, faltige Haut, Bluthochdruck, Herzklopfen, Rückenschmerzen, Hautprobleme, Verdauungsschwierigkeiten, Anfälligkeit für Infektionen, Unfruchtbarkeit und Impotenz.

Schliesslich beeinträchtigt er auch die sozialen Beziehungen und die beruflichen Leistungen: Reizbarkeit, Verlust der Fähigkeit, andern zuzuhören, Nachlassen der Konzentration, Rückzug auf sich selber und Fehlen von Teamgeist – all diese Symptome sind charakteristisch für eine Überforderung, die ebenso aus Arbeit wie aus dem Gefühl resultieren kann, in einer festgefahrenen Beziehung zu stecken. Beides kostet uns viel Energie. In einer solchen Situation ist die gängigste Reaktion, sich auf die äusseren Gegebenheiten zu konzentrieren.

Man sagt sich: „Wenn ich nur meine Situation ändern könnte, hätte ich einen viel klareren Kopf und es ginge mir auch körperlich besser.“ Gleichzeitig beissen wir die Zähne zusammen, warten auf das nächste Wochenende oder die Ferien und träumen von der besseren Zeit „danach“. Alles wird in Ordnung kommen, „**wenn** ich erst mal die Schule abgeschlossen habe ... **wenn** ich eine andere Stelle habe ... **wenn** die Kinder aus dem Haus sind ... **wenn** ich meinen Mann verlasse ... **wenn** ich erst einmal in Pension bin“ und so weiter.

Aus Studien über die positive Wirkung von Kohärenz lässt sich der Schluss ziehen, dass man das Problem von der andern Seite her angehen muss:

Statt ständig zu versuchen, ideale äussere Bedingungen herzustellen, sollte man sich darauf konzentrieren, das **Innenleben unter Kontrolle zu bringen**: unseren Körper.

Wenn wir das physiologische Chaos bändigen und uns um eine möglichst grosse Kohärenz bemühen, fühlen wir uns automatisch wohler. Die Beziehung zu andern, Konzentration, Leistung und deren Ergebnisse werden besser. Mit einem Mal sind die günstigen Umstände, hinter denen man ständig herläuft, von selber da. Eine sekundäre positive Auswirkung der Kohärenz ist, dass das, was aus der Aussenwelt kommt, keinen massiven Einfluss mehr auf uns ausübt, sobald wir unser Innenleben unter Kontrolle haben.

Kohärenz ist kein Zustand der Entspannung im herkömmlichen Sinn des Wortes. Sie erfordert keine Absonderung von der Welt und auch keineswegs, dass um uns herum alles reglos, ja, nicht einmal, dass es ruhig ist. Es ist lernbar, die Kohärenz auch im Alltag zu leben.

Die praktische Ausführung des Kohärenztrainings

1. Schritt: Aufmerksamkeit nach innen lenken. Am besten indem wir bewusst ganz langsam und tief ein- und ausatmen. Es ist verstärkend wenn wir ganz bewusst bis zum Ende des Ausatmens gehen und einige Sekunden Pause einlegen vor dem nächsten Einatmen.
2. Die Atmung bleibt tief und entspannt, die Aufmerksamkeit richtet sich aber jetzt auf die Herzgegend. Am besten stellen wir uns vor, dass wir durch das Herz atmen, wobei wir uns ausmalen, wie das Einatmen den für den ganzen Körper wichtigen Sauerstoff liefert, während das Ausatmen alle überflüssigen Abbaustoffe „wegbläst“. Wir verfolgen ganz bewusst die langsamen, fließenden Bewegungen des Ein- und Ausatmens, mit denen das Herz sich in diesem Bad frischer, reinigender Luft „wäscht“. Wie es dieses Geschenk, das wir ihm mit dem Atem machen, nutzt. Wir stellen uns das 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. Beim dritten Schritt machen wir uns mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung vertraut, die unseren Brustraum ausfüllt und begleiten und unterstützen sie in Gedanken und mit dem Atem. Zusätzlich unterstützend wirkt dabei, wenn wir ein Bild, das uns ein Gefühl von Dankbarkeit und Liebe vermittelt, in Gedanken in den Raum unserer Brust stellen:

Das Herz ist sehr empfänglich für Dankbarkeit, für jedes Gefühl von Liebe, sei es für ein Wesen, einen Gegenstand, sogar für die Vorstellung von einem wohlwollenden Universum. Vielen Menschen genügt es, sich das Gesicht eines geliebten Kindes, das einen wiederliebt, oder auch den Anblick eines vertrauten Tieres vorzustellen. Für andere ist es eine friedvolle Szene in der Natur, die mit innerer Dankbarkeit einhergeht. Daneben gibt es auch Menschen, bei denen die Erinnerung an das Glücksgefühl beim Ausüben einer bestimmten Tätigkeit Dankbarkeit auslöst.

Während dieser Übung bemerkt man oft, wie langsam ein Lächeln aufkommt, als wäre es in der Brust entstanden und auf dem Gesicht erblüht.

Schon die Erinnerung an ein angenehmes Gefühl oder auch nur eine gedachte Szene genügen, um sehr schnell einen Übergang zu Kohärenz zu schaffen. Das wirkt sich rasch auf das emotionale Gehirn aus, dem diese Stabilität signalisiert, dass physiologisch alles in Ordnung ist. Darauf verstärkt es die Kohärenz des Herzschlags noch zusätzlich.

Dieses Wechselspiel führt zu einer positiven Rückkoppelung, mit der sich nach einigem Üben der Zustand maximaler Kohärenz dreissig Minuten oder noch länger aufrechterhalten lässt. Sobald dieser ideale Gleichgewichtszustand (zwischen den beiden autonomen Nervenbahnen) erreicht ist, sind wir bestens darauf vorbereitet, uns allen Eventualitäten zu stellen. Wir können dann gleichzeitig sowohl auf die Weisheit des emotionalen Gehirns – seine „Intuition“ – zugreifen als auch auf die Funktion der Reflexion, der abstrakten Überlegung und der Planung des kognitiven Gehirns.

Je intensiver wir diese Technik üben, desto leichter finden wir zu Kohärenz. Sind wir erst mal mit dieser inneren Verfassung vertraut, so sind wir im Stande, gewissermassen unmittelbar mit dem eigenen Herzen zu kommunizieren. Wir können dem Herzen in diesem Zustand Fragen stellen und aufmerksam darauf achten, wie das Herz reagiert. „Ja“ zeigt sich mit einer zusätzlichen Welle innerer Wärme. Dies muss nicht zwangsläufig die richtige Antwort sein, da wir in einem dynamischen Prozess drin sind. Trotzdem bietet sich das Herz bei diesem inneren Dialog als Brücke zu unserem „Bauch-Ich“ an, als Dolmetscher für das emotionale Gehirn, das plötzlich für eine nahezu unmittelbare Kommunikation offen steht.

Das Praktizieren von Kohärenz begegnet dem Stress sowohl auf der körperlichen als auch auf der emotionalen und sozialen Ebene.

Zusammengefasst von Peter Gugger, natürliche Therapien, 3647 Reutigen

Aus: **Die Neue Medizin der Emotionen**, David Servan-Schreiber, Goldmann Tb