



sicher.geborgen.frei

Wie du aus dem Verstand ins Gefühl kommst... Also, wie du lernst, Verstand und Gefühl zu verbinden. Herzkohärenz.

Für einen Lösungsweg bei Problemen ist unser kluges Denkhirn prädestiniert: analysieren, das Ziel festlegen, Pläne machen und dann umsetzen. Unser Gefühl dagegen ist dazu da, uns ein Signal zu geben, wie wir entscheiden sollen. Dafür müssen wir eine Verbindung zu unseren Gefühlen herstellen können – die Herz-Gehirn- Verbindung.

Das Thema der Herzkohärenz.

Gefühle geben vom Herz die Informationen – physikalisch - an das Gehirn. Diese physikalisch abzubildenden Wellen werden Herzkohärenz genannt. Das HeartMath Institut in Kalifornien forscht seit den 90er Jahren dazu und definiert sie als den Zustand, in dem das Herz, der Verstand und die Gefühle energetisch verbunden sind. Bei negativen Gefühlen entstehen chaotische Informationen, die ans Herz geleitet werden: Die Wellen sind als Zickzacklinie zu erkennen (physikalisch messbar). Sie sind dann inkohärent. Durch Übung – vorrangig durch Atmung und Visualisierung – ist Herzkohärenz herzustellen.

Im Herzen gibt es 40000 besondere Zellen, die ein bestimmtes neuronales Netzwerk im Herz herstellen, sensorische Nerven. Dies sind Nervenzellen wie im Gehirn, die aber eben nicht im Gehirn sind. Neu ist die Erkenntnis, dass sie im Herzen ähnlich arbeiten wie im Gehirn. Diese Zellen lernen und erinnern sich. Unabhängig vom Gehirn. Und wir können unser Herz und unser Gehirn so aufeinander abstimmen, dass eine Harmonie zwischen Gehirn und Herz entsteht. Diese beiden Organe schaffen ein gemeinsam neuronales Netzwerk. D. h., die Emotionen, die in unserem Herz aufgrund von Erfahrungen bei uns entstehen, schicken ans Gehirn Signale, um bestimmte Stoffe auszuschütten. Es ist eine eine Art Kommunikation. Dann antwortet das Hirn, aber mit weniger Signalen, ans Herz. Wir selber können diese Kommunikation regulieren durch die Emotionen, die wir fühlen. Wenn wir also die Aufmerksamkeit nach innen verlagern und uns auf unser Herz konzentrieren, können wir unsere Emotionen und uns verändern.

Im Falle negativer Emotionen sagt die chemische Zusammensetzung der Informationen dem Körper im Gehirn, dass ein hohes Maß an Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet werden muss. Diese Stresssituation ist alt, sie kommt aus der Steinzeit, wo der Körper für die Gefahr der Lebensbedrohung (durch z. B. den Tiger) gerüstet sein musste. Das Blut geht in die Gefäße der Arme und Beine, die Verdauung passt sich an die Flucht- oder Kampfreaktion an, Denken ist nur noch eingeschränkt oder gar nicht möglich. Wir sollen rennen oder in den Kampf ziehen. Ist dieser Moment vorbei und wir haben überlebt, werden die Stresshormone wieder abgebaut. Die Reaktion ist also gut für einen kurzen Stressmoment. Sie ist nicht auf Dauer gedacht. Unser Leben heute ist überwiegend durch emotionalen Stress, meist aufgrund innerer Konflikte mit sich selbst oder im Umgang mit anderen Menschen bestimmt; dieser Stress ist ständig da. Und dann macht die alte Stressreaktion unseren Körper – und auch unsere Seele – kaputt.

So soll man nicht auf Dauer leben.

Diese belastenden Emotionen kannst du SELBER ändern: von Wut, Frustration, Ungerechtigkeit, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Einsamkeit etc. in Richtung Wertschätzung, Mitgefühl, Dankbarkeit und Fürsorge – herzzentrierte Gefühle und Informationen. In allen Zeiten und Religionen der bestehenden Welt wurden diese Ideen schon genutzt – aber ohne sie wissenschaftlich erklären zu können. Heute – ist alles erklärbar und ihr könnt was tun: über Üben – es verändert dein Leben. WENN du es tust. Physikalisch und chemisch ändert sich dann das Signal vom Herz zum Gehirn: ein kohärentes physikalisches Signal entsteht – die Form der Welle ändert sich. In der Folge werden andere Chemikalien werden in den Körper geschickt.



sicher.geborgen.frei

Und nun endlich ...die Übung...

Mache dir zunächst Gedanken über folgende Gefühle bei dir:

- **Wertschätzung:** wofür kann ich MICH loben (ganz ernsthaft: da gibt es IMMER etwas und sei es, dass du dir einen leckeren Kaffee gekocht hast!! Also es geht nicht um große Leistungen – darf auch sein -, sondern es geht um die Wahrnehmung, was du den ganzen Tag über tust, machst, schaffst. Suche dir davon etwas aus – kann auch etwas kleines sein)
- **Mitgefühl:** was fühlst du? Und nicht in dies Gefühl reingehen....
- **Dankbarkeit:** wofür bin ich dankbar? (innerlich drei kleine oder größere Beispiele überlegen)
- **Fürsorge:** was vermittelt mir ein gutes Gefühl? Sich selbst umsorgen: denke dir fünf Sachen aus, wie du dir Gutes tun kannst z. B. einen Tee kochen, eincremen, einen Spaziergang machen, etc.

Und jetzt:

1. Schritt: halte inne und nimm dir kurz Zeit für dich. Vielleicht kannst du dir zum üben einen Raum suchen, wo du alleine mit dir bist
2. Schritt: stoppe deine Gedanken. Vielleicht kannst du dir einen Minischmerzreiz zufügen (Gummiband ums handgelenkt flipsen lassen), um es deinem Gehirn unangenehmer zu machen, diese Grübelgedanken zu denken
3. Schritt: Es ist in unserer Leistungsgesellschaft ungewohnt, das Bewusstsein vom Gehirn in unser Herz zu bringen. **Oft denken Menschen, was sie fühlen.** Sie fühlen nicht. Und kennen den Unterschied kaum. Hier können wir von alten Völkern lernen:
Geh mit der Aufmerksamkeit zum Herz, lege deine Hand aufs Herz (in der Maya Tradition und im Buddhismus berühren oft die Hände das Herz oder werden auf die Brust gelegt. Beim Gebetsmudra berühren die Hände das Brustbein). Mit der Berührung dort geht die Aufmerksamkeit zum Herz, wo die Emotionen gefühlt werden, sie berühren dich. Es wird das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, du verbindest dich mit dir, bist bei dir. Und alle Kreisläufe im Körper verbinden sich miteinander, wenn du dein Herz physisch berührst. Und lassen dich auf dein Herz konzentrieren und nicht auf deinen Verstand.
4. Schritt: Verlangsame deine Atmung, wenn möglich atme länger aus als ein. Vielleicht kannst du fünf Sekunden einatmen und sechs Sekunden ausatmen. In dem Moment, wo die Atmung verlangsamt wird, wird an deinen Kopf das Signal geschickt: entspann dich. Der Parasympatikus wird aktiviert, die Stressreaktionen werden eingestellt. Es ist das Signal, dass du dich gerade sicher und geborgen in dieser Welt fühlst – auch wenn du es nicht denkst oder glaubst.
5. Schritt: Atme durch dein Herz: du kannst dir dein biologisches Herz oder ein – noch schöner - schönes leuchtendes Herz in Herzform vorstellen.
6. Schritt: sage Dir, wofür du dich wertschätzt - auf Dauer wirst du es fühlen. *Fühle* das Gefühl, das in deinem Herz ist (Wertschätzung ist das Gefühl, das wir brauchen, um gestärkt und mutig zu sein, um uns selbstwirksam zu fühlen und unseren Weg zu gehen). Das HeartMath Institut hat herausgefunden, dass Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl und Fürsorge der Motor sind für ein gutes Leben. Zur Erinnerung: die Kommunikation zwischen Herz und Gefühl wird in Gang gesetzt. Dadurch werden Neuronen getriggert, dehnen sich aus und suchen andere Neuronen, die genau diese Verbindungen festigen. Es dauert ca. drei Tage, um diese Netzwerke (die hardware) zu bilden. In der Forschung hat man durch Zeitraffer festgestellt,



sicher.geborgen.frei

dass es 72 Stunden dauert, bis ein Neuron sich mit einem anderen verbindet. Eine neuronale Verbindung. Je mehr du diese neue Verbindung intensivierst, desto stärker wird diese Verbindung in deinem Leben.

7. Schritt: empfinde Mitgefühl mit dir. Wie es dir geht, was du erlebst. Nicht Mitleiden. Benenne das, was du fühlst, das, weshalb du diese Übung begonnen hast: Ich bin ... (Beispiel: traurig, überfordert, ich habe Angst, ich bin neidisch, ich bin unsicher, ich fühle mich allein...) und dann sage dir: „und das, was ich gerade fühle, fühlen viele Menschen auf der Welt gerade“. Damit stellst du eine Verbundenheit her zu anderen Menschen und du fühlst dich mit deinen belastenden Gefühlen nicht mehr allein. Es wird wieder Oxytocin ausgeschüttet.
8. Schritt: sage Dir, wofür du dankbar bist. *Fühle* das Gefühl, das in deinem Herz ist (Dankbarkeit ist eines der stärksten Gefühle, die gefühlt werden). Und wenn du es noch nicht fühlst: stelle es dir vor, wie du fühlst, wenn du das, was du möchtest, hast und dafür dankbar bist.
9. Schritt: umsorge dich: tue etwas, was dir jetzt gut tut. Die Schritte 7 bis 9 sind dazu da, dein Selbstmitgefühl zu stärken. Du nimmst dich mit deinen Gefühlen wahr (du nimmst dich damit ernst, ohne Drama zu fühlen und zu machen) und gehst einmal durch sie durch. Dadurch verändern sie sich. Du hast dich mit deinem Leid gesehen und dich getröstet. Du selbst kannst das.

Diese Übung – ein paar Minuten pro Tag - reichen, um deine Gefühle anzustoßen und zu verändern. Die neuen Gefühle von Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl und Fürsorge dauern bis zu sechs Stunden an. Neue neurale Verbindungen werden geknüpft, das Immunsystem wird angeregt. Verstand und Gefühl verbinden sich. So können wir laut der Forschung des HeartMath Instituts unser Leben bahnbrechend verändern.

Diese Übung ist der Schlüssel, um deine (Schöpfer-)kraft in dir zu aktivieren, um nicht nur zu *überleben*, sondern leicht und glücklich zu leben. Um endlich nicht nur zu funktionieren, sondern durch die Verbindung von Herz und Verstand deinen eigenen Weg leben zu können. Denn das geht ohne Fühlen nicht. Aber auch ohne Verstand nicht.

In diesem Sinne....

Alles Gute

Deine Gaby Wingerter