



KARINA NEBEL
 Jahrgang 1957;
 Mutter von drei Kindern;
 Ausbildung zur Begleitenden
 Kinesiologin am IAK in Freiburg;
 betreibt eine kinesiologische
 Praxis in der Nähe von Lübeck;
 Vortrags- und Workshopstätigkeit
 in Norddeutschland. Infos unter:
www.kinesiologie-in-der-praxis.de

Karina Nebel

Dem Herzen folgen

Praktische Übungen für sofort

»Folge deinem Herzen« – wir alle haben diese Aufforderung schon gehört. Das klingt richtig und gut, doch wie geht das eigentlich?

Unser Herz ist das Zentrum unseres Körpers und der Mittelpunkt unseres Denkens und Fühlens. Die chinesische Medizin betrachtet das Herz als den Sitz der Verbindung zwischen Geist und Körper.

Doc Childre, der Leiter des HeartMath Instituts in Kalifornien und Autor einiger Bücher über Herzintelligenz (Literaturempfehlungen S. 98), entwickelte in jahrelanger Forschungsarbeit eine ein-

fache Methode, die es jedem Menschen ermöglicht, mit der Intelligenz seines Herzens in Kontakt zu kommen und seine Intuition zu entwickeln.

Vor einigen Jahren entdeckten die Neurowissenschaftler, dass das menschliche Herz ein eigenes unabhängiges Nervensystem hat – ein komplexes System, das als Gehirn im Herzen bezeichnet wird. Im Herzen gibt es mindestens 40.000 Neuronen (Nervenzellen), genauso viele, wie in den subcortikalen Bereichen des Gehirns zu finden sind. Dieses Gehirn im Herzen ist ein kompliziertes Netzwerk

mit verschiedenartigen Nervenzellen, Neurotransmittern, Proteinen und Hilfszellen. Dank seiner komplexen Schaltkreise kann es unabhängig vom Gehirn im Kopf arbeiten. Es kann lernen, sich erinnern, ja selbst fühlen und empfinden. Das herzeigene Gehirn leitet Informationen über das Nervensystem zum Gehirn im Kopf und von dort werden auch Signale an das Herz zurück geschickt.

Die Signale, die vom Herzen zum Gehirn gesendet werden, beeinflussen viele Bereiche und Funktionen in der Amygdala (dem Zentrum für Angst und Furcht), dem Thalamus (dem WahrnehmungsfILTER) und der Großhirnrinde (dem Sitz unseres Denkens). Umgekehrt können wir über unser Denken auch unser Herz beeinflussen, denn in der Kommunikation gibt es eine Feedbackschleife: Signale werden vom Gehirn zum Herzen gesendet und vom Herzen zum Gehirn.

Es wurde entdeckt, dass das Herz, auch unabhängig von den Botschaften des Gehirns, eine eigene Entscheidungsinstanz hat und oftmals modifizierte Botschaften an das Gehirn zurücksendet, die das Gehirn versteht und denen es dann auch gehorcht.

Was bedeutet Kohärenz für unseren Körper und unser Leben?

Kennen Sie das Pendeluhr-Phänomen? Befinden sich viele Pendeluhr in einem Raum, dann schwingen sie nach einer gewissen Zeit immer im Gleichklang. Alle Pendel richten sich an dem Pendel mit dem stärksten Takt aus – das stärkste Pendel synchronisiert alle anderen. Dieses Phänomen ist in der Natur überall zu finden.

Ähnlich verhält es sich auch beim Menschen. Alle Körpersysteme werden vom Herzrhythmus beeinflusst – das Herz ist der stärkste Schwingungsgenerator. Wenn wir beispielsweise innige Liebe oder Wertschätzung empfinden, synchronisiert sich das Gehirn, dass heißt es kommt in Gleichklang mit dem harmonischen Herzrhythmus.

In diesem Sinne bedeutet Kohärenz ein geordnetes, beständiges, abgestimmtes, harmonisches Funktionieren innerhalb eines Systems. In einem kohärenten System geht praktisch keine Energie verloren, weil alle Bestandteile harmonisch zusammenarbeiten.

Auf vielfältige Weise wurde inzwischen die Wirkung nachgewiesen, die es auf unser Herz hat,

wenn wir uns bewusst und konzentriert diesem Organ und Zentrum zuwenden. Der Herzrhythmus verändert sich augenblicklich. Wird der Herzrhythmus kohärent, setzen wasserfallartig Veränderungen im Nervensystem und in der Biochemie ein, die sich praktisch auf jedes Organ im Körper auswirken.

Grundempfindungen des Herzens wie Zufriedenheit, Wertschätzung, Mitgefühl, Anteilnahme und Liebe beeinflussen die Aktivität unseres Nervensystems. Diese positiven Grundgefühle reduzieren die Produktion der Stresshormone und setzen die Hormone frei, die dem Stress entgegen wirken. Die Folge: Unser Immunsystem verbessert sich und der Blutdruck sinkt. Unser Körper verspürt bis auf die zelluläre Ebene ein Gefühl des Wohlbefindens. Praktizierte Herzintelligenz hat zur Folge, dass es uns mental und emotional besser geht!

Wir alle kennen Zustände mangelnder Kohärenz, bzw. Inkohärenz, in denen unser Sehvermögen, Hörvermögen, unsere Reaktionsgeschwindigkeit, die geistige Klarheit, unsere Gefühlszustände und Sensibilität beeinträchtigt sind. Inkohärenz reduziert diese Funktionen

und raubt uns das Gefühl wirklicher Befriedigung.

Sind wir aufgebracht, unter Stress oder voller Ärger, können wir nicht klar denken, weil unsere Gehirnwellenmuster inkohärent sind. Unser Herzrhythmus ist ungeordnet und inkohärent. In der Folge können unsere höheren Gehirnzentren nicht so effizient funktionieren wie gewöhnlich. Haben wir uns beruhigt und arbeitet unser System wieder kohärenter, fallen uns die Argumente ein, die wir hätten vorbringen können ...

Wir sind wieder im Gleichgewicht und können die Situation aus einer anderen, stressfreien Perspektive betrachten.

Gelingt es uns, unser Herz in einen kohärenten, d.h. ausgeglichenen und effizienten Rhythmus zu bringen, hat dies direkten Einfluss auf die Fähigkeit des Gehirns, Informationen der Sinnesorgane aufzunehmen und daraus verständliche Muster zu bilden, sich diese zu merken, aus ihnen zu lernen und in angemessener, effektiver und kreativer Weise gemäß der Erkenntnisse zu handeln.

Drei Übungen für das Alltagsleben

Wenn wir eine Beziehung zu unserem Herzen aufbauen wollen, müssen wir Zeit investieren, wie bei jeder anderen wichtigen Beziehung auch. Für diese »Beziehungspflege« möchte ich Ihnen nachfolgend drei einfache Übungen (entwickelt von Doc Childre) vorstellen, die Sie jederzeit und überall praktizieren können.



Die Freeze-Frame-Schritte und die **Cut-Thru-Technik** wirken hervorragend gegen Inkohärenz. In diesen Übungen besteht der erste Schritt darin, den Zustand des Stresses erst einmal bewusst wahrzunehmen.

Die **Freeze Frame Sequenz** ist in allen alltäglichen Formen des

Stresses anwendbar und zeigt schnell Ergebnisse. Diese Übung kann uns rasch zu mentaler Klarheit und Ausgeglichenheit verhelfen.

Sind jedoch starke emotionale Spannungen vorhanden, sollten wir uns ein paar Minuten mehr Zeit nehmen und die **Cut-Thru-Technik** anwenden. Das Wertvolle dieser Übung besteht darin, dass wir zu dem Geschehen und unseren Emotionen eine Distanz schaffen und in einen anderen Gefühlszustand gelangen können, in dem unsere Emotionen in Übereinstimmung mit unserem Herzen sind.

Emotionale Probleme aus der Vergangenheit gehören meist zu den größeren Blockaden, die uns belasten. In den Neuronen unseres Gedächtnisses und seinen Schaltkreisen sind Erlebnisse, emotionale Reaktionen und Einstellungen gespeichert. Auch wenn uns diese Ereignisse nicht bewusst sind, können sie doch unser Verhalten und unsere Wahrnehmung der Welt beeinflussen.

Natürlich ist es nicht einfach, solche Emotionen loszulassen. Doch wenn wir erkennen, dass wir selbst dem Problem diese emotionale Bedeutung gegeben haben, dann können wir uns auch leichter wieder davon lösen. Durch das häufige Wiederholen

der Cut-Thru-Technik können wir bis auf die zelluläre Ebene Strukturveränderungen in Gang setzen und Überreste alter Gefühle aus den Zellen entfernen. So ist es möglich, in den Problembereichen neue Freiheit, die Fähigkeit loszulassen und Wohlbefinden zu erleben.

Die **Heart-Look-In** Übung ist eine Meditation, die tief in das Sein führt und von innen her erneuert.

In dieser Herzübung geht es nicht darum, eine Frage zu stellen und Antworten zu suchen, wie bei der Freeze-Frame Übung. Hier konzentrieren wir uns auf Grundgefühle des Herzens wie aufrichtige Wertschätzung, wirkliche Anteilnahme, Liebe und Mitgefühl.

Die Freeze-Frame Schritte und die Cut-Thru-Technik wirken wunderbar gegen Inkohärenz; sie sind wie Unkrautjäten im Garten.

Die Herzübung hingegen düngt die Erde und ermöglicht Wachstum. Diese Übung ist sehr machtvoll, sie steht uns zur Verfügung, wann immer wir die wichtigste Verbindung unseres Lebens vertiefen wollen.

Bei dieser Übung lassen wir es zu, dass die Antworten uns finden, statt dass wir nach ihnen suchen.



*Empfehlenswerte Bücher von Doc Childre zum Thema Herzintelligenz
– alle erschienen im Verlag VAK*

Nähere Informationen unter: www.vakverlag.de

Doc Childre, Martin Howard
»DIE HERZINTELLIGENZ-METHODE«
Grundlagen, Anwendungen,
Perspektiven
ISBN: 978-3-932098-70-3
Gebunden, 373 Seiten

Doc Childre, Deborah Rozman
»STRESSFREI MIT HERZINTELLIGENZ®«
Gelassen und voller Energie
in 5 Schritten.
ISBN: 978-3-935767-83-5
Broschiert, 190 Seiten

Die Stopp-Taste drücken

Die fünf Schritte des Freeze-Frame®-Programm

Nimm wahr und werde dir bewusst, dass du im Stress oder im inkohärenten Zustand bist.



Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf dein Herzzentrum, das liegt in der Mitte der Brust, etwa auf der Höhe unseres physischen Herzens und atme durch dein Herz ein und aus.



Erinnere dich an ein liebevolles Gefühl oder an eine glückliche Zeit in deinem Leben. Versuche dieses Gefühl noch einmal zu erleben, das heißt nicht nur daran zu denken, sondern das Gefühl im Herzen noch einmal hervorzurufen.



Wenn du im Kontakt mit deiner Herzintelligenz bist, dann frage mit Hilfe deiner Intuition und deines gesunden Menschenverstandes aufrichtig dein Herz, welche Reaktion oder Verhaltensweise auf diese Situation angebrachter wäre, als die bisher erlebte.



Lausche einen Moment auf die Antwort deines Herzens und bleibe dabei still mit deiner Aufmerksamkeit im Herzen verankert.



Wenn du eine Antwort in Form eines Gedankens, eines Gefühls oder auch nur eines flüchtigen Eindrucks erhältst, nimm es ernst und setze dieses in deinem Leben in die Praxis um!

JETZT einen Ausweg finden

Die Cut-Thru®-Emotionstechnik

Werde dir deiner Gefühle zum jeweiligen Problem bewusst, das heißt richte deine Aufmerksamkeit auf deine Befindlichkeit und Gefühle und beobachte. Dann kannst du ein eventuelles Ungleichgewicht bemerken und diese Technik anwenden.



Konzentriere dich auf dein Herzzentrum und deinen Solarplexus mittig unterhalb der Rippenbögen und atme durch diese beiden Bereiche gleichzeitig mindestens 10 Sekunden oder länger ein und aus.



Distanziere dich von der Situation oder dem Problem und versuche es aus der Sicht eines Fremden zu sehen. Begib dich in die Position eines neutralen Beobachters.



Bleibe eine Weile entspannt in diesem neutralen Zustand.



Jetzt kannst du die starken Emotionen des Grolls, Ärgers oder der Wut mit deinem Mitgefühl und deiner Liebe in dein Herz nehmen und dort buchstäblich einweichen, weich werden lassen, bis sie sich auflösen und davon fließen. Entspanne dich dabei.



Bitte dein Herz um Führung oder Einsicht. Falls du nicht gleich eine Antwort bekommst, suche irgendetwas, was du wertschätzen kannst an dem Problem oder an der Situation. Baue keinen Druck auf, es geht darum, den Dingen Zeit zu geben, sich zu entfalten. Solange du wartest, versuche etwas zu finden, das du wertschätzen kannst, denn dadurch hältst du die Verbindung zu deinem Herzen, um dann die Richtung, die das Herz weist, aufzunehmen und ihr zu folgen.





Foto: pixelio.de

Das Herz öffnen

Die Heart Look-In®-Übung

Finde einen ruhigen Ort,
schließe deine Augen und entspanne dich.



Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Herzgegend
und atme langsam durch dein Herz ein und aus.



Empfinde ein Gefühl der Liebe oder Wertschätzung
oder des Friedens in deinem Herzen.
Bleibe 10 bis 15 Minuten bei diesem Gefühl.



Lenke deine Liebe, Anteilnahme oder Wertschätzung
auf dich selbst oder andere Menschen.



Wenn dir Gedanken in den Kopf kommen,
richte deine Aufmerksamkeit wieder
sanft auf deinen Herzbereich.



Schreibe nach dieser Übung alle deine intuitiven Gefühle oder
Gedanken auf, die du während der Übung empfangen hast.

