



Freitag, 30. Juni 2023, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Die Herzintelligenz

Unser Herz ist das stärkste Kraftzentrum im Körper — schwingt es gleichmäßig und ausgewogen, dann wirkt sich das harmonisierend und gesundheitsfördernd auf unseren ganzen Organismus und unsere Gefühle aus.

von Margit Geilenbrügge
Foto: PopTika/Shutterstock.com

Wir alle möchten wohl lieber Gelassenheit, Freude und Mitgefühl empfinden als Stress, Ärger und Groll. Warum gelingt uns das so wenig? Könnte es sein, dass wir auf das falsche „Betriebssystem“ setzen, anstatt auf ein angemesseneres, effizienteres und liebevolleres System umzusteigen? Die Forscher des Institute for HeartMath in Kalifornien haben herausgefunden, dass die Lösung vieler Probleme im Umschalten vom Verstand auf das Herz und seine Intelligenz liegt. Damit soll der Verstand nicht abgewertet werden. Es geht vielmehr darum, Kopf und Herz in Balance zu bringen. Denn dann arbeiten alle Körpersysteme

harmonisch und ohne Energieverlust zusammen. Dieser Zustand von Kohärenz geht einher mit einem Gefühl von innerer Zentriertheit und erhöhter Lebendigkeit. Gleichzeitig nimmt unsere Fähigkeit zu, den Augenblick in voller Präsenz und klarer Bewusstheit zu erleben. Sich an sein Herz zu wenden, so die Forscher des HeartMath Institutes, entspricht dem nächsten Entwicklungsschritt der Menschheit. Sind wir bereit, ihn zu gehen, erhöhen wir die Chance für eine lebenswerte Zukunft auf dieser Erde.

In der Literatur und in vielen Weisheitslehren finden sich

Aussagen, die dem Herzen ein eigenes Erkenntnisvermögen zuschreiben:

„Wir verstehen die Wahrheit nicht nur mit der Vernunft, sondern auch mit dem Herzen.“

(Blaise Pascal)

„Das Herz sieht immer vor dem Verstand.“

(Thomas Carlyle)

„Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

(Antoine de Saint-Exupéry)

Auch gilt das Herz in vielen Kulturen als Quelle liebevoller, wertschätzender Gefühle und als Sitz unseres Mutes. Das zeigt sich in Begriffen wie „barmherzig“, „herzensgut“ und „couragiert“ (abgeleitet vom Französischen „coeur“, Herz) oder in Redewendungen wie: „jemanden in sein Herz schließen“, „etwas beherzt anpacken“ oder „sich ein Herz fassen“.

Um diesen Aussagen auf den Grund zu gehen und herauszufinden, ob es für sie wissenschaftliche Beweise gibt, wurde im Jahr 1991 in Kalifornien das gemeinnützige, interdisziplinäre *Institute for HeartMath*, auf Deutsch: „Institut für Herzintelligenz“, gegründet (1).

Das Herz hat ein eigenes Gehirn

Das Herz, so wurde den Forschern bald klar, ist weit mehr als eine Pumpe, die den Blutkreislauf in Gang hält. Es besitzt ein unabhängiges, komplexes Nervensystem, das Neurokardiologen als „Gehirn im Herzen“ bezeichnen (2).

Damit verfügt das Herz über seine eigene Form von Intelligenz und kann unabhängig vom Kopfgehirn erkennen und empfinden.

Der Herzrhythmus fungiert dabei als eine Art Sprache, mit der es mit dem Körper – vor allem mit dem vegetativen Nervensystem, der *Amygdala* und der Großhirnrinde — kommuniziert. Die *Amygdala* oder der *Mandelkern* ist das emotionale Zentrum im Gehirn, das intensive Gefühle verarbeitet, für die emotionale Bewertung von Ereignissen zuständig ist und eine besondere Rolle bei der Entstehung von Angst spielt. Die Großhirnrinde ist der Sitz höherer geistiger Fähigkeiten wie Denken, Planen oder Problemlösen. Ihre Funktionen umfassen aber nicht nur den mentalen Bereich, sie schließen den Raum höherer, spiritueller Bewusstseins Ebenen mit ein.

Das Herz ist die stärkste Kraft im Organismus

Das Herz besitzt ein gut messbares elektromagnetisches Feld, das

etwa 5.000-mal stärker ist als das Kraftfeld des Gehirns (3). Ähnlich wie Funktelefone Nachrichten über ein elektromagnetisches Feld übermitteln, findet auch ein Informationstransfer vom Herzen in alle Zellen des Körpers statt. Dieses Kraftfeld ist noch in einem Abstand von drei Metern nachweisbar und kann auch von Menschen in der Umgebung empfangen werden. Schlägt das Herz in einem „kohärenten“, das heißt harmonisch ausgewogenen Rhythmus, dann ist das elektromagnetische Feld geordnet. Der Körper und seine Umgebung werden dann in diesen harmonischen Zustand einbezogen. Arbeitet das Herz inkohärent, dann sendet es ungeordnete Signale an Körper und Umgebung.

Der Tanz des Herzens

Die Kohärenz des Herzens ist anhand von zwei Größen messbar: der *Herzfrequenzvariabilität* (HFV) und dem Herzrhythmus. Beide bilden unser emotionales Empfinden und den Grad an Stress ab, den wir empfinden. Der Herzrhythmus ist definiert durch die Anzahl der Schläge pro Minute, während die Herzfrequenzvariabilität den Abstand zwischen zwei Herzschlägen misst. Denn ein gesundes Herz schlägt nicht regelmäßig wie ein Metronom. Es marschiert nicht im Gleichschritt, sondern es „tanzt“ um einen Mittelwert. Dabei liegen die zeitlichen Unterschiede von einem Herzschlag zum nächsten im Bereich von Zehntelsekunden. Diese Abweichungen erfolgen nicht chaotisch, sondern harmonisch rhythmisiert. Experimente haben gezeigt, dass die Herzfrequenzvariabilität erstaunlich genau auf unsere Gedanken und Gefühle reagiert und selbst kleinste emotionale Veränderungen sich in den Messwerten niederschlagen (4). Eine harmonisch schwingende HFV lässt dabei auf einen positiv gestimmten emotionalen Zustand schließen. Diese Erkenntnis brachte die Forscher des *HeartMath-Institutes* dazu, Methoden zu entwickeln, mit deren Hilfe sich Herz und Körper willentlich in einen kohärenten Zustand versetzen lassen. Ihre Techniken wurden in Hunderten von Feldstudien getestet und

haben sich inzwischen in der Praxis bewährt (5).

Wie Herzintelligenz wirkt

Um in einen kohärenten Zustand zu gelangen, muss man die Routine des Alltags für eine Weile unterbrechen und sich auf sein Herz konzentrieren. Dazu atmet man einige Male sanft in den Herzbereich ein und aus und aktiviert ein „Grundgefühl des Herzens“. Damit sind Gefühlsqualitäten wie Gelassenheit, Wertschätzung, Liebe, Freude, Dankbarkeit, Mitgefühl oder Anteilnahme und innere Einstellungen wie Nicht-Urteilen oder Verzeihen gemeint. All diese Gefühle und Haltungen aktivieren die Intelligenz des Herzens und bringen den Organismus in einen kohärenten Zustand.

Sobald sich das Herz beruhigt, Rhythmus und Herzfrequenzvariabilität harmonisiert sind, werden im vegetativen Nervensystem, im Gehirn und in der Biochemie des Blutes kaskadenartig Veränderungen hervorgerufen. Die beiden Äste des Vegetativums — der Sympathikus und Parasympathikus — kommen ins Gleichgewicht. Das heißt: Die Aktivität des Sympathikus, der den Körper auf Leistung einstellt, wird reduziert, die Aktivität des Parasympathikus, die für Ruhe und Entspannung sorgt, nimmt zu. Der Blutdruck sinkt, der Puls wird ruhiger und die Produktion von Stresshormonen nimmt ab. Gleichzeitig steigt der Spiegel solcher Hormone im Blut an, die sich schützend und regenerierend auf den Körper auswirken. Das wiederum führt zu einer Verbesserung der Immunfunktion (6). Unser Körper registriert dies bis in die zelluläre Ebene hinein als Wohlbefinden, unser Geist wird ruhiger, die Gefühle ausgewogener und unsere Sichtweise klarer und umfassender.

Kopfdenken und Herzdenken

Im Blick auf die Gestaltung unserer Zukunft kommt dem Herzen eine besondere Bedeutung zu. Denn das „Herzdenken“ und das „Kopfdenken“ sind zwei unterschiedliche Weisen, sich auf die Zukunft einzustellen und sie zu planen. Der Kopf denkt linear und logisch, er analysiert, vergleicht und bewertet und zieht eine klare Linie von der Vergangenheit in die Zukunft. Er lernt aus der Vergangenheit, indem er vorhandene Erfahrungen analysiert, bewertet und daraus Konsequenzen für die Zukunft zieht. Da hier aber Erfahrungen aus der Vergangenheit zum alleinigen Maßstab für Zukunftslösungen gemacht werden, engt diese Methode unseren Horizont erheblich ein.

Das Herzdenken unterscheidet sich vom zergliedernden Kopfdenken. Es analysiert nicht und wertet nicht. Es nimmt vielmehr einen höheren, neutralen Standpunkt ein und erkennt dadurch Zusammenhänge. Es denkt intuitiv statt linear und findet Lösungen, wo der Kopf schon längst keine mehr sieht. Das Herz ist unvoreingenommen und offen für das Überraschende, Ungewöhnliche und das Noch-nie-Dagewesene. Es hält Dinge für realisierbar, die das Kopfdenken von vorneherein als „unmöglich“ ausschließt. Das Herzdenken ist nicht auf ein Lernen aus der Vergangenheit ausgerichtet. Es denkt von der Zukunft, also von dem Ziel her, das es erreichen möchte. Dazu lässt es sich von Ahnungen, inneren Bildern, visionären Träumen und „Herzenswünschen“ leiten.

Manchmal geraten Kopf und Herz in uns in Konflikt. Dann sagt der Kopf: „Tue es nicht, es ist zu unsicher!“, das Herz aber rät: „Sei mutig und wage es!“ Oder das Herz sagt: „Lass das Alte los und folge deinem Traum!“ und der Kopf erwidert: „Was willst du kleiner Mensch denn schon bewirken!“. Hören wir in solchen Momenten nicht auf unseren Kopf, fassen wir uns ein Herz und wagen wir das

scheinbar Unmögliche!

Quellen und Anmerkungen:

- (1) <https://www.heartmath.org/> (<https://www.heartmath.org/>)
 - (2) Childre, Doc; Martin, Howard: Die Herzintelligenzmethode. Gesundheit stärken, Probleme meistern mit der Kraft des Herzens, Kirchzarten bei Freiburg, VAK Verlags GmbH, 2000, Seite 30 bis 32.
 - (3) Ebenda, Seite 59 bis 61.
 - (4) <https://www.heartmathdeutschland.de/die-methode/> (<https://www.heartmathdeutschland.de/die-methode/>)
 - (5) Ebenda, Seite 37 bis 48.
 - (6) <https://de.wikipedia.org/wiki/Dehydroepiandrosteron> (<https://de.wikipedia.org/wiki/Dehydroepiandrosteron>)
-



Margit Geilenbrügge ist Diplompädagogin und politische Aktivistin. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Integrale Erwachsenen-Entwicklung nach Ken Wilber. Ihr besonderes Interesse liegt in der Entwicklung einer befreienden Pädagogik für das 21. Jahrhundert. Weitere Informationen unter www.integrales-atelier.de (<http://www.integrales-atelier.de/>).