

REGINE HERBIG

# Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance



Stressbewältigung durch  
Herz-Resonanz

Für mehr Gelassenheit und Lebensfreude

Regine Herbig

**Gefühlsregulierung – ein Tor zu innerer Balance**

Stressbewältigung durch Herz-Resonanz

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

REGINE HERBIG

# GEFÜHLREGULIERUNG – EIN TOR ZU INNERER BALANCE

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH HERZ-RESONANZ

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2013



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2013  
Coverfoto © GIS – Fotolia.com  
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp  
Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-269-3

*Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-947-8).*

**Hinweis**

In diesem Buch finden Sie Informationen und Übungen zum Thema Stressbewältigung und Gefühlsmanagement durch Herz-Resonanz. Der Leser, der diese Methode zu Selbstregulierung anwendet, tut dies in eigener Verantwortung.

Es liegt an Ihnen selbst, zu ermessen, ab und in welchem Maß die Übungen für Sie geeignet sind und Ihre Gesundheit fördern. Wenn Sie in medizinischer Behandlung oder Therapie sind und Zweifel haben, ob das Üben mit diesem Buch für Sie geeignet ist, dann besprechen Sie dies bitte mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.



# Inhalt

Vorwort.....	13
Einleitung .....	17
Einführung .....	19
1. Die Schlüsselrolle des Herzens.....	19
2. Wie lässt sich Herz-Resonanz erlernen?.....	22
3. Auswirkungen von Herz-Resonanz .....	25
4. Anwendungsmöglichkeiten.....	27
5. Mit diesem Buch üben.....	29
6. Einstieg in die Praxis: Stressauslöser und Stressreaktionen .....	32
7. Motivation und verbindliche Abmachung.....	35
<b>TEIL I: DAS SECHS-WOCHEN-PROGRAMM.....</b>	<b>39</b>
<b>1. Erste Woche: Kontakt mit dem Atem.....</b>	<b>41</b>
1.1 Der Atem als Spiegel und als Instrument.....	41
1.2 Atem und Haltung.....	42
1.3 Raum für den Atem schaffen .....	46
1.4 Der Rhythmus des Atems.....	51
1.5 Atmung und Nervensystem .....	52
1.6 Untersuchung der Energiebalance: Energieräuber und Energiespender...	54
1.7 Übungsprogramm der ersten Woche .....	55
1.8 Wochenresümee.....	57
<b>2. Zweite Woche: Die Herz-Resonanz-Atmung.....</b>	<b>59</b>
2.1 Den Atemrhythmus verlangsamen .....	59
2.2 Ihre persönliche Atemfrequenz finden.....	63
2.3 Üben mit Atemsätzen.....	66
2.4 Atmung, Herz und Nervensystem.....	71
2.4.1 Chaos und Ordnung (Kohärenz).....	71
2.4.2 Die drei Modi des Nervensystems.....	76
2.5 Die Natur – eine Quelle der Energie.....	78

2.6	Innere Erforschung: mentale Energieräuber.....	80
2.6.1	Die Macht unserer Gedanken.....	83
2.7	Übungsprogramm der zweiten Woche.....	85
2.8	Wochenresümee.....	86
<b>3.</b>	<b>Dritte Woche: Kontakt zum Herzen</b> .....	<b>89</b>
3.1	Atmende Verbindung mit dem Herzen.....	89
3.2	Gefühle des Herzens.....	93
3.3	Herz-Resonanz und Hormone.....	100
3.4	Innere Erforschung: Wertschätzung.....	104
3.5	Übungsprogramm der dritten Woche .....	107
3.6	Wochenresümee.....	108
<b>4.</b>	<b>Vierte Woche: Mit stressbeladenen Emotionen umgehen</b> .....	<b>111</b>
4.1	Herz-Resonanz und Emotionen .....	111
4.1.1	Die drei Teile des Gehirns .....	111
4.1.2	Emotionen und die Herz-Gehirn-Verbindung.....	113
4.2.	Emotionalem Stress begegnen .....	115
4.2.1	Automatische Reaktionen.....	115
4.2.2	Zum Beobachter werden .....	117
4.2.3	Stressgeladenen Gefühlen ins Auge sehen .....	119
4.2.4	Die Kraft des Herzens aktivieren .....	121
4.3	Der Freude-Genuss-Faktor.....	125
4.4	Übungsprogramm der vierten Woche.....	128
4.5	Wochenresümee.....	129
<b>5.</b>	<b>Fünfte Woche: Gefühlsregulierung</b> .....	<b>131</b>
5.1	Körperpräsenz und Balance .....	131
5.1.1	Körper und Gefühle .....	131
5.1.2	Sich erden .....	132
5.1.3	Zu-rück zum Rücken.....	134
5.2	Emotionale Flexibilität.....	139
5.2.1	Der Fluss der Gefühle.....	139
5.2.2	Zur Mitte zurückkehren .....	141
5.2.3	Wenn Gefühle uns im Griff haben .....	148
5.2.4	Stress und Achtsamkeit.....	150

5.3	Informationsverarbeitung im Gehirn.....	153
5.3.1	Eingefleischte Gewohnheiten.....	153
5.3.2	Stress durch Gefühlserinnerungen .....	157
5.3.3	Möglichkeiten der Umprogrammierung.....	159
5.4	Dankbarkeit – eine Quelle der Energie .....	162
5.5	Übungsprogramm der fünften Woche.....	164
5.6	Wochenresümee.....	166
<b>6.</b>	<b>Sechste Woche: Das denkende Herz</b> .....	<b>167</b>
6.1	Die Stimme des Kopfes und die Stimme des Herzens.....	167
6.2	Entscheidungen und Herz-Resonanz.....	170
6.3	Mit Gedanken umgehen lernen.....	174
6.3.1	Den Film im Kopf anschauen .....	174
6.3.2	Negative Gedankenspiralen – hausgemachter Stress .....	177
6.4	Die Urbewegung – kommen und gehen.....	180
6.5	Übungsprogramm der sechsten Woche .....	182
6.6	Wochenresümee.....	183
<b>7.</b>	<b>Rückblick</b> .....	<b>185</b>
7.1	Ernte.....	185
7.2	Persönliche Lernziele.....	186
7.3	Wertschätzung.....	187
7.4	Blick in die Zukunft.....	187
7.5	Wie geht es weiter?.....	187
7.6	Gut in Form durch Herz-Resonanz .....	189
<b>8.</b>	<b>Alte Weisheitslehren und moderne Wissenschaft</b> .....	<b>191</b>
8.1	Der Atem als Tor zur Regulierung körperlicher Vorgänge .....	191
8.2	Atem, Klang und Meditation .....	193
8.3	Atem und Gefühle .....	194
8.4	Herausforderungen der modernen Welt .....	196
8.5	Ein Sofortprogramm für den Alltag – und mehr .....	197
8.6	Technische Hilfsmittel .....	198
8.7	Integration .....	200

<b>TEIL II VERTIEFUNG: LEBEN AUS DEM HERZEN .....</b>	<b>201</b>
<b>9. Die Bedeutung von Herz-Resonanz in der Beziehung zu uns selbst .....</b>	<b>203</b>
9.1 Eine empathische Verbindung mit uns selbst.....	203
9.2 Die Kraft der Liebe.....	206
9.3 Selbstliebe.....	207
9.4 Gefühlsregulierung und emotionale Verantwortung .....	209
9.5 Gefühle und Bedürfnisse.....	212
9.6 Was brauche ich?.....	216
9.7 Urteile und Interpretationen.....	218
9.8 Ich-muss-Gedanken untersuchen .....	221
9.9 Mit Fehlern umgehen.....	225
9.10 Kontakt mit unseren Schattenseiten .....	227
<b>10. Herz-Resonanz in der Kommunikation .....</b>	<b>231</b>
10.1 Brav, aggressiv oder authentisch? .....	231
10.2 Authentisch kommunizieren .....	233
10.2.1 Das Vier-Schritte-Model.....	233
10.2.2 Das Herzstück authentischer Kommunikation – Bedürfnisse und Werte	237
10.3 Mit dem Herzen zuhören.....	240
10.3.1 Bedürfnisse wahrnehmen.....	241
10.3.2 Urteile, Vorwürfe und Beschuldigungen .....	242
10.3.3 Empathisch ein „Nein“ hören .....	243
10.4 Konfliktsituationen mit Herz begegnen .....	244
10.4.1 Wenn in Konflikten die Kraft des Herzens fehlt.....	244
10.4.2 Heftigen Gefühlen in Herz-Resonanz begegnen.....	245
10.4.3 Bedürfnisse, die uns am Herzen liegen .....	245
10.4.4 Das Herz für Lösungen zurate ziehen.....	246
10.4.5 Mit den Augen des Herzens sehen .....	247
10.5 Das Herz als Schlüssel, um Wut zu transformieren .....	248
10.5.1 Innerer Dialog bei Wut .....	249
10.6 Konstruktiv mit Ärger und Wut umgehen .....	254
10.6.1 Fallbeispiel aus einer Instrumentenwerkstatt.....	254
10.6.2 Der Schrei der Bedürfnisse.....	255
10.7 Das Feld unseres Herzens erweitern .....	256

10.8	Unsere Welt braucht Herz.....	259
10.8.1	Herz in der Schule.....	259
10.8.2	Herz am Arbeitsplatz.....	260
10.8.3	Herz in der Gesellschaft.....	261
10.9	„Hab ein Lächeln im Herzen ...“ .....	262
<b>Anhang</b> .....		265
1.	Verzeichnis der Übungen .....	265
2.	Übersicht: Bedürfnisse und Werte.....	268
3.	Übersicht: Gefühle .....	269
4.	Glossar.....	272
5.	Biofeedback-Geräte.....	274
Dank .....		277
Quellennachweise .....		279
Literatur.....		281
Über die Autorin.....		283

Ich widme dieses Buch Franklin van Vliet, meinem lieben holländischen Freund und Kollegen, der mit weit offenem Herzen im Leben stand. Leider ist er vor der Herausgabe dieses Buches von uns gegangen.

Franklin ist für mich ein inspirierendes Vorbild von Herzensqualitäten wie Sanftmut, nicht-wertender Achtsamkeit und Leichtigkeit. Seine Hingabe ans Leben und seine Fähigkeit, im *Flow* zu sein, haben mich berührt und bereichert.

# Vorwort

In den letzten 25 Jahren habe ich als Arzt und Psychotherapeut in zahlreichen Gesprächen und Begegnungen hautnah die Folgen unserer gesellschaftlichen Entwicklung erlebt: Unser Leben ist schnell geworden, aufregend, komplex, verwirrend, chaotisch und chancenreich zugleich. Und vor allem: Es befindet sich in ständiger Bewegung und Veränderung. Jeder Mensch, ob jung oder alt, muss sich mit dieser Realität anfreunden und lernen, sich in einer sich rasant verändernden Welt zurechtzufinden.

Stress ist damit zu einem der größten Gesundheitsrisiken in der modernen Welt geworden. Dies ergab eine Untersuchung in den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union. Danach nehmen Leistungsverdichtung, Arbeitstempo und Zeitdruck ständig zu. Knapp zwei Drittel der Europäer stehen regelmäßig unter Termindruck und von mehr als jedem zweiten Beschäftigten wird ein sehr hohes Arbeitstempo verlangt. Viele Arbeitnehmer haben inzwischen Schwierigkeiten, sich nach der Arbeit zu regenerieren.

Die Summe der negativen (stressfördernden) sozialen und sozioökonomischen Faktoren, denen die heutige Gesellschaft unterworfen ist, führt für den modernen Menschen zu einem Verlust seiner natürlichen Rhythmen. Früher mussten die Menschen hart arbeiten, aber die Arbeit endete irgendwann. Das hat sich durch die heutige Technologie gravierend verändert: Selbst wenn der Chef oder ein Kollege noch um 23.00 Uhr eine Mail schickt – der moderne Arbeitnehmer zeigt seine Unersetzbarkeit, indem er einfach immer erreichbar ist und entsprechend reagiert. Und zwar schnell.

Ich will hier keineswegs für ein technologiefeindliches „Zurück-zur-Natur“ plädieren oder die Nützlichkeit unserer neuen Technologien in Abrede stellen. Unser Nervensystem wird jedoch in unserer modernen Welt in einem bisher nie da gewesenen Ausmaß beansprucht und deshalb will ich hier sehr deutlich dafür plädieren, dass es heute besonders wichtig ist, in unserer Innenwelt ein verlässliches Gegengewicht zu erzeugen – etwas, was unser Nervensystem beruhigt und wieder in Balance bringt. Wir können dieses Gegengewicht erzeugen, indem wir unserem Körper, unserem Geist und unserer Erfahrung an der Schnittstelle zwischen innen und außen mehr Achtsamkeit schenken – einschließlich der Momente, in denen wir uns der neuen Technologien bedienen, um mit anderen in Verbindung zu treten. Ansonsten laufen wir Gefahr, das Leben eines Roboters zu führen und zu erkranken.

In unserer Zeit des wirtschaftlichen Umbruchs erlebt ein Großteil der Menschen Existenz-, Beziehungs- und Trennungsängste, die mit Wut, Frustration, Ohnmachts- und Minderwertigkeitsgefühlen einhergehen. Dies fügt ihrem aktuellen Stress eine chronische Komponente hinzu, denn oft ist der einzige Weg, mit diesen negativen, bedrohlichen Gefühlen fertig zu werden, die Verdrängung. Dabei wissen wir aus der Stressforschung, dass es nur eines gibt, das noch schlechter ist als ständiger Stress: verdrängter ständiger Stress, wie er mit solchen Gefühlen einhergeht.

Als wäre das alles nicht genug, werden in der heutigen Gesellschaft sowohl der akute wie auch der chronisch verdrängte Stress noch durch einen kaum beeinflussbaren Faktor gesteigert: durch permanente Reizüberflutung. Zusammengenommen sind dies die Bedingungen, die zur Entstehung von „Burnout“ als einer neuen Volkskrankheit führen.

Es hängt nun entscheidend davon ab, ob wir etwas tun können, um das Unbehagen, die Unzufriedenheit und das schiere Unwohlsein, das unser Leben und unser Zeitalter durchdringt, zu heilen und gleichzeitig alles in uns und in der Welt, was gut, schön und gesund ist, zu nähren und zu beschützen.

Als Folge der stressreichen Außenbedingungen haben viele Menschen den Bezug zum eigenen inneren Wesen, den Zugang zu ihrem Herzen verloren. Der Blick richtet sich ausschließlich nach außen. So kann der Herzinfarkt als die massivste Form eines Burnout, als Symbol des Getrenntseins und der Verleugnung bzw. Missachtung des eigenen Herzens und der Herzensangelegenheiten angesehen werden. Entsprechend darf es bei der Genesung vom Burnout nur zu einem Teil um Arbeitsentlastung und Entschleunigung gehen. In einem viel stärkeren Maß muss es darum gehen, den Blick von außen nach innen zu lenken, die eigene Mitte wieder zu entdecken, die Schönheit des Lebens in sich neu zu spüren, sich inspirieren zu lassen und die Freude am Sein und am eigenen Wirken wieder neu zu entdecken.

Zusätzlich zu den schwierigen sozialen Rahmenbedingungen ist es für manche Menschen auch aufgrund leidvoller biografischer Erfahrungen äußerst schwierig, eine Wahrnehmung für ihre inneren Prozesse und eine innere Balance zu entwickeln.

Wenn Sie dieses Buch lesen, sind Sie bereits auf dem Wege, eine Möglichkeit zu finden, um zu dieser Balance und neuer innerer Harmonie zu gelangen.

Über unser autonomes Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) passt ein gesunder Organismus die Herzschlagrate beständig momentanen Erfordernissen an. Körperliche Beanspruchung oder psychische Belastung hat deswegen bekanntlich in der Regel eine Erhöhung der Herzfrequenz zur Folge, die bei Entlastung und Entspannung normalerweise wieder sinkt. Dabei zeigt sich eine höhere Anpassungsfähigkeit an Belastungen in einer größeren Variabilität der Herzfrequenz. Un-

ter chronischer Stressbelastung und der damit verbundenen beständig hohen Anspannung sind Anpassungsfähigkeit bzw. Variabilität der Herzfrequenz mehr und mehr eingeschränkt bzw. sogar ganz aufgehoben: Der Organismus verlernt bei Dauerbelastung das natürliche Schwingen des vegetativen Nervensystems und verharrt in Daueranspannung.

Leben spielt sich jedoch immer in Rhythmen ab. Wir bekommen schnell ein Gefühl dafür, wenn wir unseren Blick gen Himmel richten, um des Rhythmus dieser Welt, der Gestirne gewahr zu werden. Dieser Makrokosmos bestimmt den großen Rhythmus aller Erscheinungen des Erdenlebens: Tag und Nacht, Wechsel der Jahreszeiten, Ebbe und Flut und vieles mehr. In diesem großen Rhythmus ist letztlich unsere Entwicklung, unser Leben bedingt. Wer mit den natürlichen Rhythmen lebt, lebt gesünder, ist leistungsfähiger und erfolgreicher, ausgeglichener und zufriedener.

Immer mehr haben wir jedoch die Nacht zum Tag gemacht, alles muss überall und zu jeder Zeit funktionieren, notfalls mit Gewalt und mit Pillen. Aber Menschen sind keine Maschinen. Wir sind biologische Wesen und haben innere Rhythmen, die zwar flexibel sind, sich aber nicht grenzenlos von uns überlisten lassen. Wenn unser innerer Rhythmus aus dem Takt gerät, zieht das häufig Fehler, Unfälle und oft genug Katastrophen nach sich.

Niemand will in die Steinzeit zurück. Doch je „großzügiger“ wir unsere biologische Ausstattung ignorieren, umso höher steigt der Preis dafür. Aber wir können ihn kleiner halten: mit Vernunft – biologischer Vernunft. Sie kann der ökonomischen Vernunft durchaus widersprechen. Doch was ist uns mehr wert?

Dieses Buch gibt uns ein tiefes Verständnis über „Herz-Resonanz“ (Variabilität) und eine Fülle von Angeboten und Übungen, um sanft und effektiv wieder zu unserem ureigenen Rhythmus und damit zu innerer Balance, Harmonie und Gesundheit zu finden.

Im deutschsprachigen Raum gibt es relativ wenig Literatur über Herzfrequenzvariabilität. Es ist der Verdienst von Regine Herbig, sich aus der Perspektive körperorientierter Therapie dieser Thematik angenommen zu haben und ein umfangreiches und großartiges Übungsprogramm geschaffen zu haben. Unser ureigener Rhythmus von Atmung und Herzschlag wird hierbei zum Lehrmeister des eigenen Lebens.

Ich kenne Regine als erfahrene Atem- und Körpertherapeutin, die uns über die Vermittlung der Technik hinaus zu einer neuen „Herzkultur“ und mehr Herzensqualität im Alltag führen möchte. Daher wünsche ich mir, dass dieses Buch eine weite Verbreitung finden möge

*Dr. med. Karl-Heinz Gunzelmann, München*



# Einleitung

Zu Beginn ein paar Sätze zur Vorgeschichte und Entstehung dieses Buches. Vor einigen Jahren, als ich noch in Holland lebte, fiel mir in der Vorbereitungsphase von meinem dort publizierten Buch über den konstruktiven Umgang mit Ärger ein Buch des Mediziners und Psychiaters David Servan-Schreiber in die Hände, das mich sehr inspiriert hat. In seinem Bestseller „Die neue Medizin der Emotionen“ stellt er das faszinierende Zusammenspiel zwischen Emotionen, Herz, Nervensystem und Gehirn anschaulich dar. Mit einfachen Mitteln ist es möglich, unsere Physiologie tief greifend zu beeinflussen und uns in einen Zustand der Balance zu bringen, den die Wissenschaft als „Herzkohärenz“ bezeichnet.

Bereits 35 Jahre lang hatte ich mich viel mit dem Herzen beschäftigt – auf der energetischen, der emotionalen und der spirituellen Ebene. Ich war fasziniert zu lesen, welche Schlüsselrolle unser physisches Herz spielt, wenn es um Stress oder Balance geht.

Ich habe selbst viel mit dieser Selbstregulierung über den Herzrhythmus experimentiert und sie in meinem eigenen Leben angewandt. Gleich zu Beginn hat sie mich hilfreich in einer relativ turbulenten Phase unterstützt. Innerhalb von neun Monaten schrieb ich in Holland an meinem Buch, suchte mir wieder eine Wohnung in München und begleitete meine Mutter dort in ihrem Sterbeprozess. Durch meinen Beruf als Körpertherapeutin und Coach verfügte ich bereits über viel Handwerkszeug, um mich in Stresssituationen wieder in Balance zu bringen. Doch nachdem ich die Arbeit mit Herzkohärenz kennengelernt hatte, übte ich überwiegend mit dieser Methode, denn dieser Weg der Selbstregulation wirkt für mich nach wie vor am schnellsten und ist am effektivsten.

Seither ist das Üben von Herzkohärenz eine wertvolle Ergänzung meiner Arbeit geworden. Ich bevorzuge den Begriff Herz-Resonanz, da er für mich anschaulicher ist und gleichzeitig auf die zwei Mittel (körperlich und seelisch) verweist, um diesen Zustand zu erreichen. Bei einer speziellen langsamen Atmung kommen Atem- und Herzrhythmus in Resonanz miteinander; sind wir in *Resonanz* mit Gefühlen des Herzens, wird das Muster des Herzrhythmus ebenfalls harmonisch und regelmäßig – was unseren gesamten Organismus in einen tiefen Balancezustand bringt.

Als Körpertherapeutin gebe ich dem Einüben einer kohärenten Herztätigkeit eine eigene Note, indem ich ausführlich und differenziert auf den Atem eingehe, auch mit einfachen Bewegungen arbeite und den ganzen Körper mit einbeziehe. Im Jahre 2010 habe ich dazu in Holland eine Übungs-CD herausgegeben. Dort ist die Arbeit mit Herzkohärenz in den vergangenen zehn Jahren relativ bekannt geworden. Durch

meine Ausbildung zum Herzkohärenz-Coach habe ich Lehrer, Ärzte, Psychologen, Psychiater und Coachs kennengelernt, die diesen Ansatz ebenfalls in ihre Arbeit integrieren.

Als ich nach Deutschland zurückkam, fiel mir auf, dass hier diese Form der Selbstregulierung weitaus weniger verbreitet ist. Ich beobachtete, dass viele meiner Kollegen und Freunde wohl das inspirierende Buch von Servan-Schreiber gelesen hatten; aber da sein Buch leider keine Übungsanleitungen enthält, fehlte der Schritt, diese wertvollen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen.

So entstand der Impuls, ein Buch mit einem strukturierten Übungsprogramm zu schreiben. Mein Anliegen ist es, als Körpertherapeutin der praktischen Seite mehr Bekanntheit zu geben und vor allem ihre Anwendung im Gesundheitsbereich anzuregen. In einer Zeit, in der Stress und Ängste ständig zunehmen, erlebe ich das Üben von Herz-Resonanz als einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Der Schwerpunkt meines Buches liegt also auf der Praxis, und ich beschränke mich auf kurze und einfache Erklärungen, was den physiologischen Hintergrund betrifft. Wer mehr über die wissenschaftliche Seite wissen will, findet in der Literaturliste Quellen für weiterführende Informationen.

Bei Herz-Resonanz geht es um mehr als die Anwendung einer Methode. Zu Beginn stehen einfache Atemübungen, mit denen wir unsere Physiologie beeinflussen können; aber der Prozess geht tiefer und kann weitere Kreise ziehen. Indem wir die Aufmerksamkeit auf unser Herz richten, können wir verschiedene Ebenen unseres Menschseins ansprechen – physisch, energetisch, emotional, mental, spirituell. Letztendlich geht es um das Einüben einer Lebenshaltung, in der unser Herz im Zentrum steht. In meiner Arbeit verbinde ich Herz-Resonanz mit Elementen aus Atemtherapie, Bewegung, Schulung der Achtsamkeit sowie einer herzzentrierten Psychologie und Kommunikation.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen hilft, Herz-Resonanz zu erlernen und diese Möglichkeit der Selbstregulierung erfolgreich anzuwenden, wenn Sie körperlich und seelisch aus der Balance gekommen sind. Möge es Ihnen einen Impuls geben, um den verschiedensten Alltagssituation aus der Kraft des Herzens zu begegnen.

# Einführung

*„Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“*

– Thomas von Aquin (1225–1274)

## 1. Die Schlüsselrolle des Herzens

Wie oft geht in unserem heutigen Alltag die Freude verloren und es herrschen vor allem Druck und Stress. Stress ist eine Volkskrankheit unserer Zeit; 80–90 % aller durch unsere Lebensweise bedingten Beschwerden werden durch Stress verursacht (Untersuchung an der Harvard University, 2003). Unser Körper erfährt ihn als Spannung, Druck und Belastung; in unserer Gefühlswelt machen sich Gereiztheit, Nervosität, Frustration, Angst oder Ärger breit. In der Hektik des Alltags haben heute viele Menschen Mühe, körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Wir können an manchen Lebensumständen nichts ändern, aber wir können lernen, anders mit ihnen umzugehen. Ein Weg, der Sie darin unterstützen kann, ist das Praktizieren von Herz-Resonanz. Neueste Forschungen haben gezeigt, dass das Herz eine Schlüsselrolle spielt, wenn es um unsere Gesundheit und Gesamtbefindlichkeit geht – und zwar sowohl das physische als auch das emotionale Herz.

Seit alters her ist das Herz eine Metapher für die Liebe und steht für eine tiefe Verbindung mit unserem Inneren. Unsere Sprache weist darauf hin mit Ausdrücken wie: „mit Herz und Seele dabei sein“, etwas kommt „von Herzen“, „ein weites Herz haben“, „der Stimme des Herzens folgen“, eine „Herzensverbindung haben“. Die Weisen, Philosophen und Dichter verschiedenster Kulturen sprechen von der „Liebe im Herzen“ und von der „Weisheit des Herzens“. Das Herz ist ein Ort, der uns mit dem Geistigen verbindet. In unserem Herzen erfahren wir Gefühle wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl, Freude, Liebe. Sind wir in Verbindung mit unserem Herzen und unserem Inneren, führt dies zu Harmonie und innerem Gleichgewicht. Dieses Wissen ist uralte.

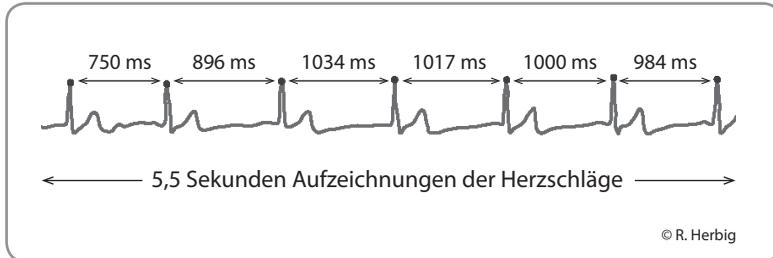
*„Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.“*

– Konfuzius

Seit den neunziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wird zunehmend die Verbindung zwischen dem emotionalen und dem physischen Herzen erforscht. Das Herz ist mehr als ein Organ, das Blut durch den Körper pumpt; es beeinflusst die harmonische Zusammenarbeit verschiedener Körpersysteme. Man hat entdeckt, dass das Herz eine Zentrale zur Informationsverarbeitung ist und ein eigenes unabhängiges

Nervensystem hat, das „Gehirn im Herzen“. Es nimmt wahr und sendet Signale aus; die sogenannte Herzfrequenzvariabilität spielt hierbei eine Schlüsselrolle.

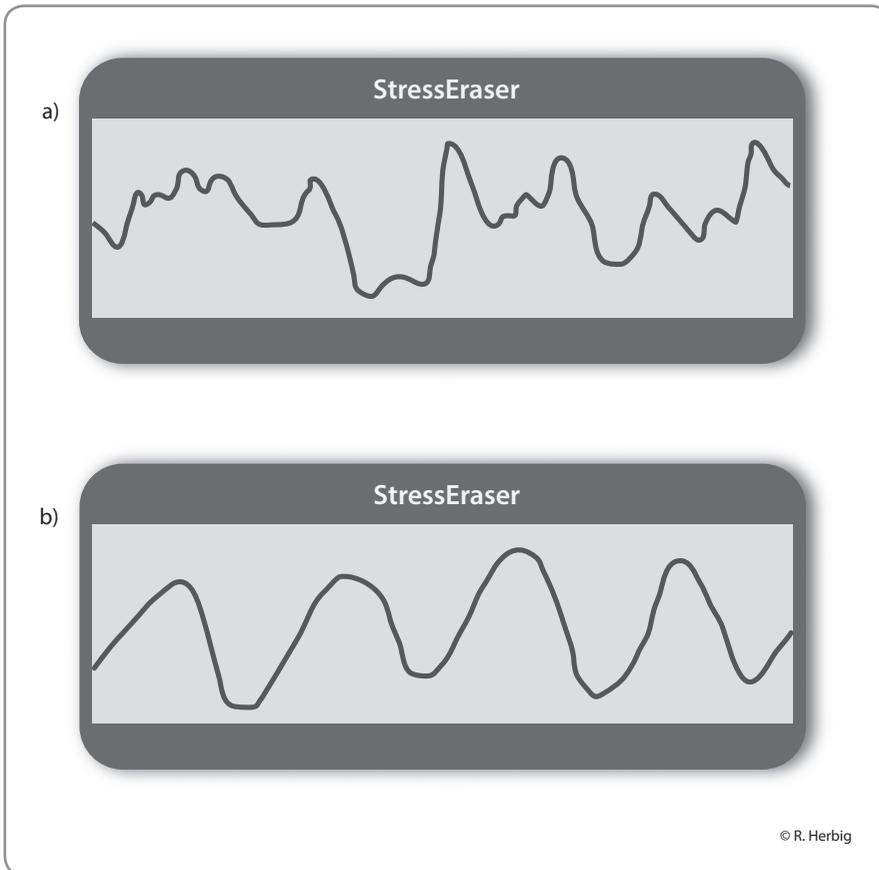
Unser Herz schlägt nicht regelmäßig wie ein Metronom. Es zeigen sich vielmehr subtile Unterschiede in den Zeitintervallen zwischen den einzelnen Herzschlägen, ein gesundes Phänomen, das die Wissenschaft mit dem Terminus „Herzfrequenzvariabilität“ (heart rate variability = HRV) bezeichnet.



**Abbildung 1:** EKG: Die Abstände zwischen den einzelnen Herzschlägen variieren

Die beiden Teile des vegetativen Nervensystems – das sympathische und das parasympathische System – sind permanent damit beschäftigt, den Herzrhythmus zu beschleunigen beziehungsweise zu verlangsamen; sie wirken wie Gas und Bremse. Und um im Bild zu bleiben: Bei Menschen mit viel Stress ist das harmonische Zusammenspiel der Kräfte gestört, sie geben zu viel Gas und bremsen ungenügend.

Es gibt zwei Arten von Herzschlagschwankungen: Ist das Muster der Variationen im Herzrhythmus regelmäßig und geordnet, wird dies als „Kohärenz“ bezeichnet (lat. cohaerere = zusammenhängen); im Biofeedback ist dann ein regelmäßiges Wellenmuster zu sehen. Wechselt sich das Treten auf Gas- und Bremspedal in unregelmäßiger Weise ab, spricht man von „Chaos“. Im Biofeedback zeigt sich dann ein unregelmäßiges Zackenmuster.



**Abbildung 2:** a) Inkohärentes und b) kohärentes Muster des Herzrhythmus

Untersuchungen (McCraty & Atkinson et al. 1995) haben gezeigt, dass es eine messbare Verbindung zwischen dem emotionalen Zustand eines Menschen und dem Muster seines Herzrhythmus gibt. Sind wir frustriert, irritiert, ängstlich, besorgt oder ärgerlich, ist das Muster unregelmäßig und ungeordnet. Gefühle wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl und Liebe hingegen erzeugen ein kohärentes Muster im Herzrhythmus. Unser emotionales Herz beeinflusst also unmittelbar die Tätigkeit des physischen Herzens.

Das Herz ist wie ein Dirigent für das Orchester unseres Organismus. Es gibt auch anderen Körpersystemen den „Takt“ an und kann sie in Balance und Harmonie bringen; dies gilt insbesondere für das Nerven-, Hormon- und Immunsystem; unser gesamter Organismus arbeitet dann effektiver.

Das Phänomen der Herzfrequenzvariabilität findet momentan in der Medizin zunehmend Beachtung. Es scheint ein wesentlicher Indikator für einen gesund funktionierenden Organismus zu sein.<sup>1</sup> Bei jungen Menschen ist die HRV relativ hoch, nimmt im Laufe unseres Lebens jedoch kontinuierlich ab. Mit zunehmendem Alter verliert unsere Physiologie allmählich ihre Fähigkeit zur Anpassung und es wird immer schwerer, bei den wechselnden Einflüssen des Lebens ein Gleichgewicht zu finden. Je größer die HRV, desto gesünder und anpassungsfähiger ist unser vegetatives Nervensystem.

Die gute Nachricht ist: Wir können lernen, unsere Physiologie positiv zu beeinflussen und uns bewusst in einen kohärenten Zustand, d. h. in Herz-Resonanz zu bringen.

## 2. Wie lässt sich Herz-Resonanz erlernen?

Vielleicht ist Herz-Resonanz für Sie ein neuer Begriff, der Ihnen noch abstrakt erscheint, weil Sie ihn nicht mit einer eigenen Erfahrung verbinden können. Doch diesen Zustand von Balance und Harmonie hat vermutlich jeder schon erfahren, auch Sie. Bestimmt erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich rundum wohlfühlt haben. In diesem Zustand, den man auch Flow nennt, waren Sie in Verbindung mit Ihrem Herzen – und höchstwahrscheinlich im Zustand von Herz-Resonanz.

### *Die regulierende Kraft des Atems*

Ein kohärenter Herzrhythmus kann spontan auftreten, wir können diesen physiologischen Zustand jedoch auch bewusst einüben und herstellen. Der Atem ist hierbei ein entscheidendes Mittel. Untersuchungen haben gezeigt, dass regelmäßiges Atmen in einer Frequenz von vier bis sieben Atemzügen pro Minute zur Kohärenz führt. Jeder Mensch hat innerhalb dieser Spanne eine individuelle Frequenz, bei der Atem- und Herzrhythmus in Übereinstimmung – in Resonanz – miteinander kommen. Es erfordert jedoch etwas Übung, den Alltagsrhythmus so zu verlangsamen. Wichtig ist dabei ebenfalls, dass wir mit ungeteilter Aufmerksamkeit bei unserem Atem präsent sind, das heißt nicht in unseren Kopf und ins Denken zu rutschen.

---

1 Prof. Dr. Mück-Weymann: „Am Zustandekommen der HRV sind verschiedene Organsysteme beteiligt, wie z. B. das Herz, das vegetative Nervensystem und das Blutgefäßsystem. Aus diesem Grund bilden sich Störungen in verschiedenen Organsystemen als Störungen der HRV ab. Die HRV kann man deshalb auch als Globalindikator für psycho-neuro-kardiale Prozesse auffassen ... Sie ist auch Ausdruck des Alterns wichtiger Organsysteme“ (Forum Stressmedizin 2005).

Ein weiterer Schritt ist, beim Atmen unsere Aufmerksamkeit in der Herzgegend zu fokussieren und uns innerlich mit unserem Herzen zu verbinden. Um Herz-Resonanz zu vertiefen, stimmen wir uns auf ein Gefühl des Herzens wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl, Freude oder Liebe ein; wir durchfühlen es aufs Neue, indem wir uns intensiv eine Situation aus der Vergangenheit vergegenwärtigen. Es ist möglich, diese positiven Zustände aus unserem emotionalen Gedächtnis abzurufen und im Hier und Jetzt zu aktivieren, um ihre ausgleichende Kraft zu nutzen.

## **Lernen mit Biofeedback**

Der Zustand von Herz-Resonanz wird im Körper oft als wohlige Kribbeln und Pulsieren erfahren; man fühlt sich gelöst und gleichzeitig wach. Beim Üben von Herz-Resonanz wird auch mit Biofeedback gearbeitet. Über einen Ohr- oder Fingersensor wird der Herzrhythmus auf einem Computerschirm sichtbar gemacht. Dies ist eine Hilfe, um zu überprüfen, in welchem Maß Sie kohärent sind und inwieweit Sie diesen Zustand über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten können. Auf dem Bildschirm können Sie mit eigenen Augen verfolgen, welche Auswirkungen Ihre Gefühle und Gedanken auf Ihren Herzrhythmus haben, und erfahren, wie Sie mithilfe einfacher Übungen Ihre Physiologie beeinflussen können.

Ich vergleiche diesen Lernprozess gerne mit dem Surfen. Wenn wir total präsent bei unserem Atem sind und mit einem liebevollen Herzgefühl verbunden, dann stehen wir auf dem Surfbrett und gleiten auf den Wellen eines kohärenten Herzrhythmus. Sobald wir in mentaler Aktivität landen – das bedeutet entweder mit unseren Gedanken abzuschweifen oder beim Üben mehr an eine Herzqualität zu *denken* anstatt sie wirklich zu *fühlen* –, fallen wir ins Wasser. Alle subtilen inneren Bewegungen und ihre Auswirkungen auf den Herzrhythmus zeigen uns das Biofeedback sehr präzise. Es ist wie ein guter Surflehrer, der uns trainiert, unmittelbar im Empfinden und Fühlen zu bleiben, anstatt ins Denken zu rutschen. Das nämlich kann für überwiegend verstandesmäßig orientierte Menschen zu Anfang etwas herausfordernd sein.

## **Herz-Resonanz – ein Zustand der Balance**

Messungen zeigen, dass einerseits mentale Aktivität und „Es-gut-machen-Wollen“ uns abhalten, in einen kohärenten Herzrhythmus zu kommen – andererseits aber auch zu viel Entspannung – auch wenn Letzteres manchen vielleicht verwundert. Mit Entspannung meine ich hier einen Zustand, der in Richtung Unterspannung geht und häufig mit einer gewissen Schläfrigkeit bzw. mangelnder Präsenz verbun-

den ist. Herz-Resonanz ist gekoppelt an Eutonie (wörtlich: gute Spannung) und an innere Wachheit. Es ist ein Zustand von Gelöstheit bei gleichzeitiger innerer Lebendigkeit und totaler Präsenz im Hier und Jetzt; denn dieser Ansatz zielt auf eine unmittelbare Integration ins tägliche Leben ab. Das Arbeiten mit Herz-Resonanz ist somit keine neue Entspannungstechnik zum Stressabbau.

Deshalb ist es beim Erlernen von Herz-Resonanz ratsam, zu Beginn mit Biofeedback zu überprüfen, ob es Ihnen gelingt, in einen kohärenten Herzrhythmus zu kommen und dort eine Weile zu bleiben. So können Sie erfahren, wie sich dieser Zustand anfühlt, und sich darauf „eichen“. Nach zwei- bis dreimaliger Überprüfung können viele Menschen auch ohne diese Rückmeldung gut für sich weiter üben, vor allem diejenigen, die durch das Praktizieren von Yoga oder Meditation mit dem Atem vertraut sind.

Für manche Menschen, insbesondere solche, die sehr aus ihrem inneren Gleichgewicht gekommen sind, kann es hilfreich sein, eine Weile ein kleines mobiles Biofeedback-Gerät als Unterstützung beim Üben zu benutzen (weitere Informationen finden Sie im Anhang).

### ***Herz-Resonanz – alltagsnah und effektiv***

Innerhalb von sechs Wochen können Sie Herz-Resonanz erlernen und die Übungen schrittweise in Ihren Alltag integrieren. Dazu bietet sich ein sechswöchiger Kurs oder ein Einzelcoaching von drei bis fünf Sitzungen an, verteilt über sechs bis acht Wochen. In beiden Fällen kann dieses Buch eine Unterstützung und Ergänzung sein, aber auch ohne Begleitung können Sie sich anhand des hier beschriebenen Übungsprogramms die Arbeit mit Herz-Resonanz selbst aneignen.

Nach ungefähr sechswöchiger Übungszeit von dreimal drei Minuten täglich wird Ihr Körper mit dem Zustand von Herz-Resonanz vertraut und werden Sie fähig sein, den langsamen Atemrhythmus ebenfalls im Alltag abzurufen. Allmählich lernen Sie, die Übungen auch erfolgreich in stressbeladenen Situationen zu praktizieren. Durch die Verbindung mit Ihrem Herzen entwickelt sich eine neue und umfassendere Sichtweise auf das Geschehen, ein Gefühl innerer Ruhe und mehr Klarheit im Denken.

### ***Herz-Resonanz – wofür?***

Gerade in den herausfordernden Momenten des Alltags kann Herz-Resonanz rasch und effektiv Hilfe bieten. Wenn wir Stress erleben, arbeitet unser Organismus auf Hochtouren. Durch Herz-Resonanz können wir unmittelbar unsere Physiologie

beeinflussen, sodass wir schnellstmöglich wieder ins Gleichgewicht und in unsere Kraft kommen.

In einer ruhigen Zeit am Morgen oder am Abend ist es für viele Menschen durch Meditation, Yoga, Qigong oder ähnliche Übungspraktiken meist gut möglich, sich und ihr Nervensystem in Balance zu bringen. Im Alltag jedoch, speziell in Stressmomenten, in diesen Zustand zu kommen ist eine andere Sache.

Die Arbeit mit Herz-Resonanz hat genau dies zum Ziel; sie ist auf die unmittelbare Anwendung im Alltag zugeschnitten und wirkt in Stressmomenten wie eine Art „Reset“. Innerhalb von wenigen Minuten können wir mit den Übungen gezielt unsere innere Bremse aktivieren und die energiezehrenden Prozesse der Stressphysiologie stoppen. Die Übungen sind einfach, sodass Sie sie jederzeit und überall unauffällig machen können – vor, in und nach herausfordernden Situationen.

Mit dem Herz-Resonanz-Programm trainieren wir die Anpassungsfähigkeit des Organismus und verkürzen unsere Regenerationszeit, sodass wir relativ rasch wieder in unsere Mitte finden, wenn wir im turbulenten Alltag aus dem Gleichgewicht geraten sind. Auch zur Vorbereitung auf herausfordernde Situationen ist das Praktizieren von Herz-Resonanz sehr geeignet. Wenn wir uns angewöhnen, immer wieder bewusst kurze Atem-Pausen in unseren Alltag einzubauen, können wir Stress wirkungsvoll vorbeugen und bereits entstandenen Stress relativ schnell abbauen.

### 3. Auswirkungen von Herz-Resonanz

Das Üben von Herz-Resonanz führt zu einer stabileren Gesundheit, zu mehr emotionaler Balance und höherer Leistungsfähigkeit, körperlich wie kognitiv. Es wirkt sich positiv auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene aus.

#### ***Körperlich***

Untersuchungen nach einem sechswöchigen Kohärenz-Training (McCraty 2001) haben eine entscheidende Reduzierung von Stresssymptomen gezeigt: körperliche Spannungen, Probleme mit Herzklopfen, Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Bluthochdruck etc.

Ein kohärenter Herzrhythmus hat einen tief greifenden Einfluss auf unsere Physiologie:

- Unser vegetatives Nervensystem kommt in Balance (die Aktivität des Sympathikus wird reduziert und die des Parasympathikus erhöht).
- Der Hormonhaushalt kommt in ein besseres Gleichgewicht (die Produktion des Stresshormons Kortisol nimmt ab, die des Anti-Aging-Hormons DHEA steigt).
- Unsere Immunfunktion wird gestärkt (die Konzentration des wichtigen Antikörpers Immunglobulin A [IgA] steigt).

Herz-Resonanz aktiviert unsere Selbstheilungskräfte, führt zu mehr Widerstandskraft und auf Dauer zur Erhöhung unseres Energieniveaus. Das bedeutet eine stabilere Gesundheit und höhere Leistungsfähigkeit.

## ***Emotional***

Studien in Betrieben (Childre & Cyrer 2000, S. 239–259) zeigen, dass ebenfalls durch regelmäßig durchgeführte Kohärenz-Übungen Unzufriedenheit, Ärger, Angst und depressive Verstimmungen bei den Mitarbeitern wesentlich zurückgegangen sind.

Herz-Resonanz bringt uns emotional in Balance, weil wir lernen, Abstand zu stressgeladenen Gefühlen zu bekommen und in einen neutralen Raum der Achtsamkeit zu finden. So können sich unproduktive Muster auflösen und verwandeln. In einem kohärenten Zustand arbeiten der emotionale und kognitive Teil des Gehirns optimal zusammen. Dies führt zu einer guten Abstimmung zwischen Fühlen und Denken.

Auch im sozialen Bereich zeigen sich positive Wirkungen. Wenn wir in Herz-Resonanz sind, sind wir unseren Mitmenschen gegenüber offener, fühlen uns mehr verbunden und können besser kommunizieren.

## ***Kognitiv***

Herz-Resonanz wirkt sich positiv auf die Funktionsweise des kognitiven Gehirns aus und führt zu einer erhöhten Konzentration, mehr Klarheit im Denken, einer besseren Entscheidungs- und Lernfähigkeit. Durch den Kontakt zu unserem Herzen bekommen wir leichteren Zugang zu unserer Kreativität und Intuition.

Im kohärenten Zustand arbeiten Herz und Verstand in guter Partnerschaft zusammen. Unser Herz betrachtet Probleme auf eine umfassendere Weise als unser linearer Verstand und eröffnet uns eine größere Palette an Lösungsmöglichkeiten. Wenn

wir neben dem Wissen unseres Verstandes die Weisheit des Herzens mit einbeziehen, schöpfen wir aus unserem gesamten Potenzial.

Das Arbeiten mit Herzkohärenz wird inzwischen in vielen Ländern erfolgreich im Gesundheitswesen, im Wirtschaftsleben, in der Schule und im Sport praktiziert.

## **4. Anwendungsmöglichkeiten**

Sobald Sie die Grundübungen zum Erreichen von Herz-Resonanz beherrschen, können Sie im Laufe Ihres Tages immer wieder kleine „Inseln“ mit einigen Übungsminuten einbauen.

### ***Zu Beginn des Tages***

Mit drei bis fünf Minuten am Morgen legen Sie eine gute Basis für den Tag. Zentrieren Sie sich in Ihrem Herzen und probieren Sie, eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit mitzunehmen und die Ereignisse Ihres Alltags aus diesem Blickwinkel zu betrachten.

### ***Kleine Atempausen***

Im Laufe eines Tages sind wir zahlreichen Reizen von außen ausgesetzt. Deshalb ist es ratsam, ab und zu eine Besinnungspause einzuflechten, um gut in der eigenen Mitte zu bleiben oder wieder dorthin zurückzufinden. Diese „Minipausen“ für Herz-Resonanz helfen, Stress vorzubeugen und einen Rhythmus zu finden, der für jeden einzelnen Übenden stimmig ist. Die Mittagspause zum Beispiel kann ein guter Moment sein, um solch einen Ruhepunkt zu schaffen.

Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln lassen sich ebenfalls für Herz-Resonanz-Übungen nutzen, genauso wie verschiedenste Situationen, in denen Sie irgendwo warten müssen.

Auch wenn Sie Ihre Arbeit beendet haben und Ihr Privatleben beginnt, kann eine kleine „Umschaltpause“ mit Herz-Resonanz sinnvoll sein. So können Sie bewusst einen Punkt hinter den Berufsalltag setzen und sich für Familie, soziale Kontakte, Erholung etc. öffnen.

## ***Zur Vorbereitung auf herausfordernde Situationen***

Wichtige Gespräche, Besprechungen, Präsentationen, Tests, Examina, sportliche Wettbewerbe: Viele solcher Situationen können Stress auslösen. Sie können sich darauf vorbereiten, indem Sie ein paar Minuten vorher die Herz-Resonanz-Übungen machen, um so Ihre Emotionen zu beruhigen und Ihre Klarheit und Kreativität zu steigern. Wenn Sie eine Weile in einem kohärenten Zustand waren, wird der positive Effekt einige Zeit anhalten.

Auch als Vorbereitung fürs Lernen oder wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen, ist es sinnvoll, einige Minuten in Herz-Resonanz zu gehen; unser kognitives Gehirn arbeitet dann effizienter.

## ***Zum Regenerieren nach Stresssituationen***

Wenn Sie merken, dass Sie aus dem Gleichgewicht gekommen sind oder müde werden, gönnen Sie sich eine Pause, um Ihren inneren Akku wieder aufzuladen. Das kann z. B. nötig sein, nachdem Sie stark mental auf eine Sache fokussiert waren oder emotionalen Stress erlebt haben. Benutzen Sie die Übungen, um wieder in guten Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen, Ihren Verstand zur Ruhe zu bringen und sich in Ihrem Herzen zu verankern. So können Sie sich in relativ kurzer Zeit regenerieren und sich für die nächsten Aufgaben energetisch aufladen.

Achten Sie darauf, dass sich durch eine Abfolge kleiner Stresssituationen im Laufe eines Tages der Stress nicht „aufstapelt“. Nehmen Sie sich Zeit, mit zehn Atemzügen der Herz-Resonanz-Atmung Ihr System zwischendurch immer wieder zu beruhigen und „herunterzufahren“. So vermeiden Sie, dem Stress zum Opfer zu fallen und irgendwann restlos erschöpft zu sein.

## ***Ins emotionale Gleichgewicht zurückfinden***

*Was* in unserem Leben passiert, darauf haben wir oft keinen Einfluss. Aber wir können wählen, *wie* wir damit umgehen. Wenn Sie unruhig, frustriert, besorgt oder unsicher sind, kann Herz-Resonanz Ihnen helfen, Ihre innere Balance relativ schnell wiederzufinden.

Sollten heftige Emotionen (Angst, Traurigkeit, Ärger) Sie im Griff haben, ist es oft ratsam, sich eine kleine Auszeit zu nehmen. Aus dem sicheren Raum von Herz-Resonanz heraus wird es möglich, den Erfahrungen mit Abstand und Achtsamkeit zu