

Übung mit vier Schritten

■ Bärbel Pöch-Eder

Einfach, aber wirkungsvoll: wie man mit „Herzintelligenz“ sich selbst sowie seinem familiären und beruflichen Umfeld etwas Gutes tut.

Haben Sie gewusst, dass Sie immer dann Ihre Gesundheit stärken, wenn Sie respektvolle, liebevolle, wertschätzende Gedanken denken und ebensolche Gefühle erleben? Als Kind habe ich mich gefragt, wieso in der Kirche „Ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken“ gebetet wird. „Wie kann jemand denn in Gedanken sündigen?“, habe ich mich gefragt. Was ich denke, bemerkt doch niemand!

Weit gefehlt. Unsere Gedanken haben größere Auswirkungen als man meinen könnte: auf mich, auf mein Wohlbefinden und meine Gesundheit, auf meine Kommunikation mit anderen Menschen. Und „Sünde“ bedeutet nichts anderes als „Trennung“: Trennung von Gott, Trennung von meinem ureigsten inneren Wesenskern.

1989 wurde vom amerikanischen Forscher Doc Childre und Kollegen im kalifornischen Boulder Creek das Heartmath Institut (IHM) gegründet. Das IHM ist ein gemeinnütziges Forschungs- und Ausbildungszentrum mit dem Ziel, die Rolle des Herzens für unsere Gesundheit sowie unser geistiges und emotionales Wohlbefinden zu untersuchen. Dabei sammelt man Informationen darüber, über welche Wege das Herz mit dem Gehirn und dem übrigen Körper Informationen austauscht.

Unser Herz kommuniziert ständig über verschiedenste Wege mit unserem ganzen Körper und tauscht damit Informationen darüber aus, wie es uns geht, wie wir uns fühlen, wie es uns gesundheitlich geht und was uns guttut. Mittlerweile ist wissenschaftlich bewiesen, dass unser Herz über ein eigenes Nervensystem verfügt, das demjenigen unseres Gehirns ähnelt.



Unser Herz kommuniziert ständig über verschiedenste Wege mit unserem ganzen Körper und tauscht Informationen aus.

Foto: Micromagen - stock.adobe.com

Unser Herz denkt und entscheidet und es schüttet auch Hormone aus, unter anderem das sogenannte Atriopeptin, das auch als Gleichgewichtshormon bekannt ist, da es die verschiedenen, autonom (selbständig) arbeitenden Systeme in unserem Körper ins Gleichgewicht bringt, wie etwa Herzfrequenz, Blutdruck, Hautwiderstand und Gehirnwellen.

Atriopeptin wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir wertschätzend und achtsam denken und dabei positive Gefühle wie Liebe, Harmonie, Zuneigung und Fürsorge erleben. Wenn ich das weiß, was kann ich tun? Natürlich sind wir nicht immer glücklich, liebevoll und empathisch. Im Gegenteil: oft ärgern wir uns, haben Stress, sind wütend oder gekränkt. Aber wir können lernen und üben, auch unsere wohltuenden und „gesunden“ Gefühle öfter und klarer zu erleben.

Die im HeartMath dazu entwickelten Methoden helfen Menschen dabei, zu lernen, ihre Herzintelligenz zu nutzen, um gesünder zu sein, sich wohler zu füh-

len, effektiver zu kommunizieren sowie Betriebs- und Familienleben befriedigender zu verbinden.

Sind Sie neugierig geworden? Probieren Sie es aus! Machen Sie es sich gemütlich, nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und machen Sie sich folgende Übung zur Gewohnheit (nach Herzintelligenz kompakt, VAK 2012):

Schritt 1: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihrer Brust, auf die Herzregion.

Schritt 2: Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihre Herzregion ein- und ausströmt. Machen Sie das so lange, bis Ihr Atem ganz von selbst ruhig und gleichmäßig fließt.

Schritt 3: Erinnern Sie sich an ein positives Gefühl, an eine Situation, in der Sie dieses positive Gefühl erlebt haben und erleben es erneut, so gut Sie es können. Nehmen Sie dazu Ihre Sinne zu Hilfe: schauen Sie, hören Sie, riechen, schmecken, spüren Sie.

Schritt 4: Erleben Sie das positive Gefühl, während Sie aufmerksam Ihren Atem durch Ihre Herzregion ein- und ausströmen lassen.

ZUKUNFT BAUERNHOF

leben – lieben – arbeiten

Teil 3

So einfach – und vielleicht auch fremd – diese Übung scheint, so wirkungsvoll ist sie, wenn sie tatsächlich regelmäßig angewandt wird. Studien belegen, dass fünf Minuten Herzintelligenz-Übungen fünf Stunden lang im Blut nachweisbar sind (durch die Ausschüttung des „Gleichgewichtshormons“). Bei regelmäßiger Praxis über mehrere Monate berichten Menschen unter anderem, besser schlafen zu können, weniger Depressionen zu haben und sich insgesamt gesünder und kraftvoller zu fühlen. Und selbstverständlich profitieren nicht nur Sie persönlich von solchen Auswirkungen, sondern auch Ihr ganzes betriebliches und familiäres Umfeld.

Tun Sie sich und anderen Gutes, die kühle und dunkle Jahreszeit bietet eine gute Gelegenheit, sich neue, stärkende und gesundheitsförderliche Gewohnheiten anzueignen. Sollten Sie sich dabei Unterstützung wünschen, wenden Sie sich gerne an die Autorin.

Über die Autorin



Bärbel Pöch-Eder ist seit 1994 in der Erwachsenenbildung tätig. Sie ist Trainerin, Moderatorin und Beraterin sowie Obfrau des Vereins „Zukunft Bauernhof“. Kontakt: www.perso-nare.at, Telefon 0677 62959311.