

Die Entdeckung der Herzintelligenz

Mit positiven Gefühlen im Herzen lebt es sich leichter – und gesünder!

Bahnbrechende wissenschaftliche Forschungen, die am Institut of Heart Math in Boulder Creek, Kalifornien und an verschiedenen medizinischen Forschungszentren in den USA durchgeführt wurden, belegen, dass die Gesundheit in hohem Maße von der mentalen und emotionalen Einstellung des Einzelnen abhängig ist.

Gedanken und subtile Emotionen beeinflussen die Aktivität und das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems (VNS). Das VNS steht mit dem Verdauungssystem, dem kardiovaskulären System, dem Immunsystem und dem Hormonsystem in Wechselbeziehung. Negative Gedanken und Emotionen lösen Störungen und Ungleichgewichte im VNS aus. Positive Gefühle wie Anerkennung schaffen Ordnung und größeres Gleichgewicht im VNS, was zu einer besseren Balance des Hormon- und Immunsystems und einer Leistungssteigerung und höheren Integration des Gehirns führt.

Kinesiologisches Muskeltesten und das vegetative Nervensystem

Das VNS besteht aus zwei Hauptanteilen: Aus dem sympathischen und dem para-

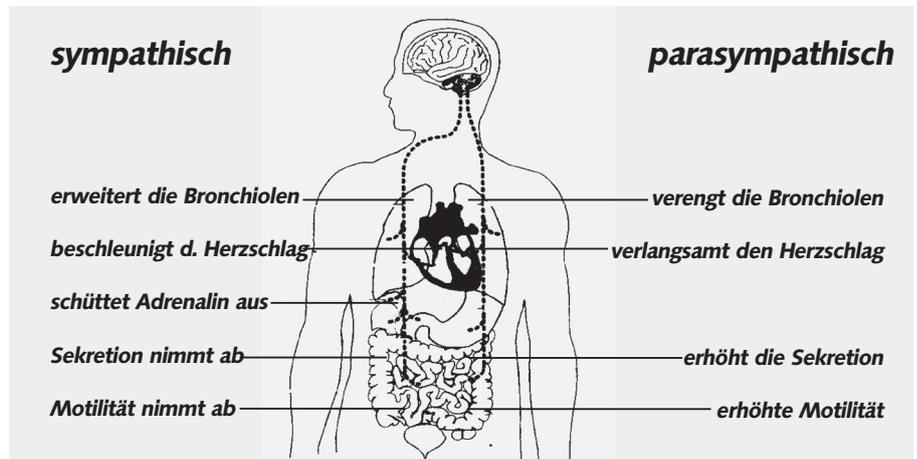


Abb.: 1: Das vegetative Nervensystem

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre, „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 57, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

sympathischen Ast (Siehe Abb.1: Das vegetative Nervensystem).

Der sympathische Ast wird unter Stress aktiviert. Dies führt neben einigen anderen Reaktionen auch zu erhöhter Adrenalinausschüttung (Stresshormone), zum Zusammenziehen der Blutgefäße, steigendem Blutdruck und Beschleunigung des Herzschlages. Es entsteht eine andere Stoffwechsellage, die Atmung verändert sich und der Aufbau der überlebensnotwendigen Muskelfunktionskreise, um kämpfen, flüchten oder in die Starre gehen zu können, hat Vorrang vor anderen Muskelaktivitäten. Ein angeschalteter Muskel beim kinesiologischen Muskeltest bedeutet, dass der getestete Muskel kontrahieren kann (anschalten), die Synergisten den Muskel in seiner Funktion unterstützen und die Gegenspieler abschalten. Um dieses zu gewährleisten muss das Gehirn einen gut funktionierenden Schaltkreis aufbauen können.

Wenn der sympathische Ast des VNS unter Stress zu stark

aktiviert wird, ist das Gehirn (ZNS) allerdings zu sehr mit den Überlebensmechanismen beschäftigt. Der Aufbau eines neurologischen Schaltkreises, der für das Muskeltesten nötig wäre, funktioniert dann nicht so gut, da die Aktivierung der für die Stressreaktion nötigen Muskelgruppen und Muskelschaltkreise Vorrang hat. In diesem Falle gibt es also einen abgeschalteten Indikatormuskel beim kinesiologischen Test.

Der parasympathische Ast des VNS bewirkt das Gegenteil: Er verlangsamt u.a. die Herzfrequenz und hat insgesamt eine entspannende und schützende Funktion. Das ZNS ist in Folge des stressfreien, entspannten Zustands in der Lage auch auf Reize zu reagieren, die nicht unbedingt für das Überleben relevant sind, z.B. auf einen kinesiologischen Muskeltest.

Im entspannten Zustand wird ein einfacher Muskelschaltkreis schnell und reibungslos aufgebaut und es ergibt sich ein klarer, angeschalteter Indikatormuskel während des Testens.

Insofern ist der kinesiologische Muskeltest, der am Zentralen Nervensystem



ansetzt, gleichzeitig eine gute Maßnahme dafür, ob das vegetative Nervensystem mit seinen sympathischen und parasympathischen Anteilen im Gleichgewicht ist oder nicht.

Die Ausgewogenheit und das balancierte Funktionieren dieser beiden Äste des autonomen Nervensystems ist sehr wichtig für unsere Gesundheit.

Schnittstelle zwischen Psyche und Körper

Alle Kinesiologen, die im Bereich Stressmanagement tätig sind, machen in ihrer Arbeit mit Klienten und an sich selbst täglich die Erfahrung, dass schon die bewusste Herbeiführung durch Vorstellungskraft positiver oder negativer Gedanken und Emotionen ausreicht, um offensichtlich einen Einfluss auf das VNS und ZNS auszuüben, da dies in der Regel zu an- oder abgeschalteten Muskeln führt.

Um erklären zu können, wie es durch Vorstellungskraft letztendlich zu einer veränderten Muskelreaktion kommt, wie Gedanken und Emotionen den Körper und das Gehirn beeinflussen, muss man, über die o.g. Verbindung zwischen VNS und Muskeltestreaktion hinaus (A), zusätzlich beschreiben können, wie sich das Denken und Fühlen speziell auf das VNS auswirkt (B) (siehe Abb. 2).

An dieser Schnittstelle zwischen Psyche und Körper (B) sind die Forschungen zur „Herzintelligenz“, in denen das Herz und seine Kommunikationswege eine zentrale Rolle spielen, nicht nur für Kinesiologen hochinteressant.

Die Rolle des Herzens

Das Herz ist mehr als nur eine hochwirksame Pumpe. Es produziert 2,5 Watt elektr. Leistung und erzeugt 40- bis 60 mal mehr elektr. Energie als das Gehirn.

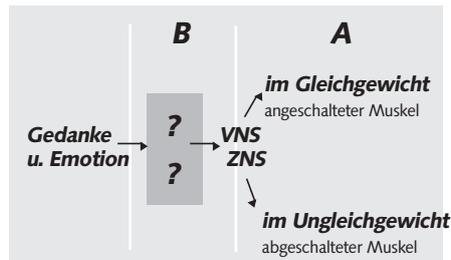


Abb. 2: Schnittstelle zw. Körper u. Psyche

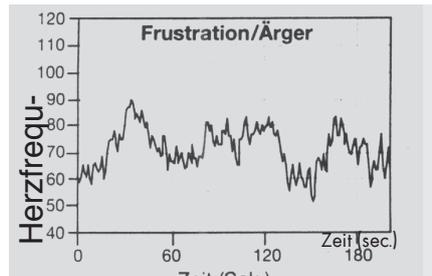


Abb. 4: Die Variabilität der Herzfrequenz zeigt ein uneinheitliches, inkohärentes Zuckenmuster bei Frustration/Ärger.
© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre; „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 58, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

Wenn der Arzt in einer normalen Untersuchung diagnostiziert, dass das Herz 70 mal pro Minute schlägt, dann ist das nur ein Durchschnittswert. Tatsächlich verändern sich die Zeitintervalle zwischen den einzelnen Herzschlägen dauernd. Die Herzfrequenz von 70 Schlägen/min kann im nächsten Moment 60 Schläge/min und im nächsten Moment 80 Schläge/min betragen. Das Herz schlägt also mal schneller und mal langsamer. Diese Variabilität der Herzfrequenz (HFV) kann man messen und aufzeichnen. Sie wird von fast allem beeinflusst, was wir denken, fühlen und tun (siehe Abb. 3).

Wie das Herz die Gehirnintegration beeinflusst

Aber die Herzfrequenzvariabilität ist nicht nur ein Anzeiger für ein gesundes oder ungesundes Wechselspiel im vegetativen Nervensystem.

Viel wichtiger und hochinteressant ist die Tatsache, dass das Herz selbst tiefgreifende Auswirkungen auf die höheren

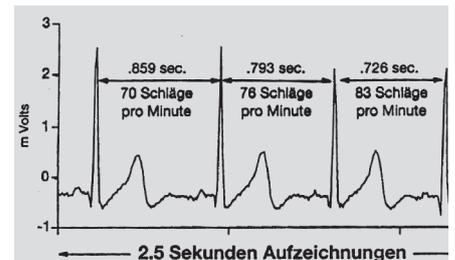


Abb. 3: Die Herzfrequenzvariabilität (HFV)

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Institute of HeartMath (Hrsg.), „Forschungsberichte zur Herzintelligenz“; S. 15, VAK-Verlag Kirchzarten bei Freiburg



Abb. 5: Einheitliche und kohärente Variabilität der Herzfrequenz entsteht durch aufrichtige Wertschätzung.

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre; „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 58, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

Zentren im Gehirn, auf unsere Wahrnehmung, Emotionen und Lernfähigkeit hat. Das Herz spielt eine Schlüsselrolle bei der Herstellung der mentalen und emotionalen Kohärenz, da es über ein viel weiter entwickeltes Kommunikationssystem mit dem Gehirn verfügt, als die meisten großen Organe. Zahlreiche Experimente haben gezeigt, dass die Botschaften, die das Herz an das Gehirn sendet, Wahrnehmungen, geistige Prozesse, Gefühlszustände und Leistungen stark beeinflussen.

In der Tat ist das Herz ein hochkomplexes organisiertes, sensorisches Organ mit einem „kleinen Gehirn“, das mit dem Gehirn kommuniziert und es beeinflusst. Im Buch „Forschungsberichte zur Herzintelligenz-Methode“, das im VAK-Verlag in deutscher Sprache erschienen ist, schreibt der Autor und Begründer der Herzintelligenzmethode Doc Childre:

„Unsere Forschungen lassen vermuten, dass das Herz, entsprechend dem emotionalen Zustand eines Menschen (wie anhand der Kohärenz der Herzfrequen-

Grundlagen

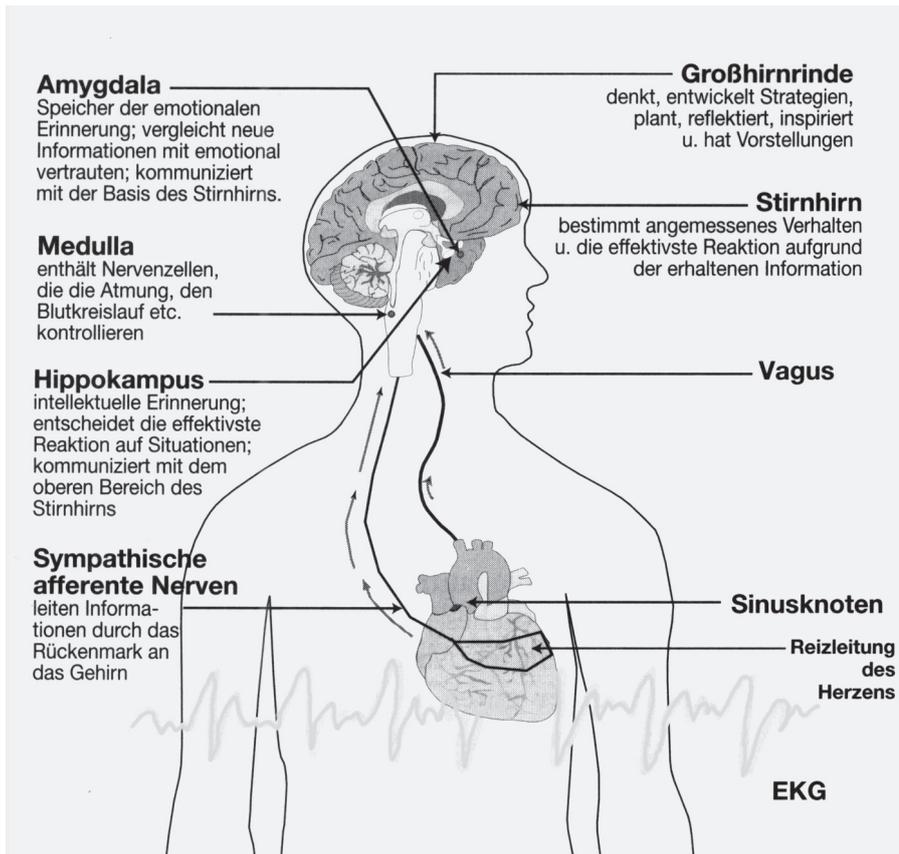


Abb.6: Die Hauptkommunikationswege zwischen Herz und Gehirn

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre; „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 60, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

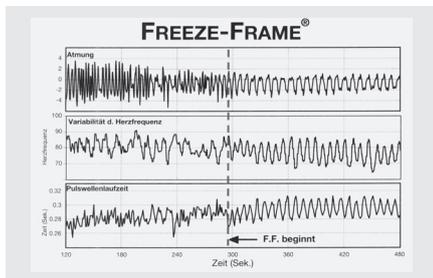


Abb. 7: Kohärenzerzeugung von HFV, Pulswellen und Hirnströmen durch den Einsatz einer Stressmanagement-Übung

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre; „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 62, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

zvariabilität gemessen), Informationen an das Herzzentrum im Hirnstamm (Medulla) überträgt, das seinerseits die intralaminaren Nuklei (Kerne) des Thalamus und des Mandelkerns speist. Diese Gebiete sind direkt mit der Basis des Stirnlappens verbunden, die bei der „Entscheidungsfindung“ und der Integration von Vernunft und Gefühl eine wichtige Rolle spielen. Die intralaminaren Nuklei senden Signale an den restlichen Kortex, um dazu beizutragen, die Kortex-

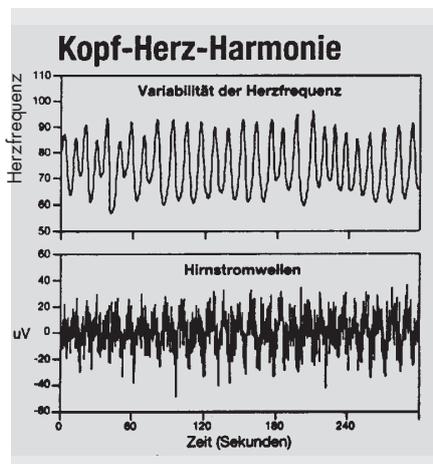


Abb. 8. Harmonie zwischen den HFV- und EEG-Wellenformen

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Institute of HeartMath (Hrsg.), „Forschungsberichte zur Herzintelligenz“; S. 19, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

aktivität zu synchronisieren. Anhand des Informationsweges und -mechanismus lässt sich erklären, wie der Herzrhythmus die Kohärenz der Hirnstrommuster verändern und dabei Gehirnfunktionen modifizieren kann. Unsere Daten zeigen,

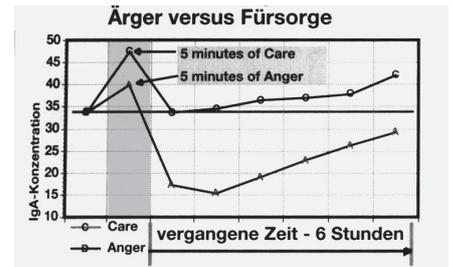


Abb. 9. IgA-Kurven Ärger versus Fürsorge

© Copyright HeartMath LLC, All rights reserved. Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus: Doc Childre; „Die Herzintelligenz entdecken“; S. 71, VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg

daß Kortexfunktion und positive Gefühle verstärkt werden, wenn das Herz übereinstimmende Informationen an das Gehirn sendet.“ (siehe Abb. 4, 5, 6).

Der Schlüssel zur Kohärenz ist das Erleben echter positiver Gefühle im Herzen!

Es konnte in Forschungsreihen gezeigt werden, dass es fast augenblicklich zu kohärenten Mustern der Herzfrequenzvariabilität, der Hirnströme, zu einer harmonischeren Atmung und somit zu einem ausgeglicheneren autonomen Nervensystem führt, wenn die Person sich per Vorstellungskraft auf ihr Herz und auf positive Gefühle konzentriert.

Die Freeze-Frame Technik ist eine von mehreren sogenannten Herzintelligenzübungen, mit der diese Ergebnisse erzielt wurden.

Die meisten Kinesiologen verfügen über eine ganze Reihe von Stressmanagement-Techniken, die dieser Übung sehr ähnlich sind und die diese Prozesse beim Klienten einleiten können (z.B. ESR-Techniken) (siehe Abb. 7 u. 8).

Die Wirkung von emotionalen und mentalen Einstellungen auf das Immunsystem

In einer Forschungsarbeit mit 20 Testpersonen wurde festgestellt, dass ein einziges Ärger- oder Frustrationserlebnis das Immunsystem für mindestens 6 Stunden schwächen kann. Beim Vergleich der im Körper vorkommenden Immunglobulin A (IgA)-Konzentration

zeigte sich dazu im Gegensatz, dass nur 5 Minuten empfundene aufrichtige Fürsorge und Mitgefühl die IgA-Konzentration für mindestens 6 Stunden signifikant ansteigen ließ. (siehe Abb. 9).

IgA ist ein Antikörper des Immunsystems und einer der ersten Verteidigungslinien gegen Krankheiten.

Eine weitere Forschungsgruppe hat herausgefunden, dass Menschen, die zu echter liebender Fürsorge besonders fähig sind, eine signifikant höhere Lebenserwartung haben.

Mit Liebe und Mitgefühl im Herzen
lebt es sich nicht nur leichter,
sondern auch viel gesünder.
Und man wird älter!

Die Bedeutung dieser Forschungen für die Kinesiologie

Das Interessante und Besondere an dieser Forschung ist, dass die Kohärenz oder Inkohärenz der Systeme allein durch die Kraft der Gedanken unter Einbeziehung der Gefühle erreicht werden konnte. Damit liegt auch eine hinlängliche Erklärung dafür vor, wie Denken und Fühlen den Muskeltest beeinflusst.

Gerade in der beratenden und begleitenden Kinesiologie werden vielfach Stressmanagementübungen, die positive Herzsensibilität entstehen lassen, in Ziel-

balancen eingesetzt. In Einzelsitzungen hat es sich sehr bewährt, Klienten den Muskeltest und seine Wirkungsweise, unter Zuhilfenahme dieser Untersuchungen und Grafiken, zu erklären.

Vor dem Hintergrund, dass 70 % - 90% aller Arztbesuche aufgrund von Störungen erfolgen, die auf Stress zurückzuführen sind, wünsche ich allen Kinesiologen, Klienten und Ihnen, liebe Leser, eine phantastische Zusammenarbeit von Herz und Kopf!

Quellennachweis für die Informationen und für die Grafiken:

Titel der amerikanischen Originalausgabe: Research overview. Exploring the role of the heart in human performance, Erschienen bei Heart/Math Research Center, Boulder Creek, CA 95006, USA

Deutsche Ausgabe erschienen bei VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 1999.

Titel: Forschungsberichte zur HerzIntelligenz-Methode.

Titel der amerikanischen Originalausgabe: Freeze-Frame. One Minute Stress Management.

A Scientifically Proven Technique for Clear Decision Making and Improved Health 1994, 1998 Planetary Publications, Boulder Creek

Childre, Doc: Die Herzintelligenz entdecken: Das Sofortprogramm in fünf Schritten, erschienen bei VAK-Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 1999

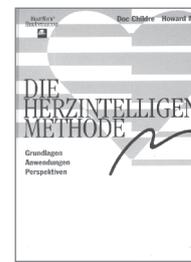
Internet: www.heartmath.com (engl.)

Sehr umfangreiche Informationen und Forschungsberichte

www.herzintelligenz.de Deutschsprachige Seite zum Thema

Buchempfehlung zum Thema:

Childre, Doc und Martin, Howard:



Die Herzintelligenz-methode: Grundlagen, Anwendungen, Perspektiven; VAK-Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 2000

Matthias Weber



Chefredakteur Kinesiologie-Journal, Begründer der Holistischen Kinesiologie, Professionelle Ausbildung, „Train The Trainer“-Seminare und Coaching mit Kinesiologie für Trainer, Berater und Führungskräfte
Adresse: Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg
Tel. 0441/88 59 794
Fax 0441/88 24 25
e-mail: info@holistische-kinesiologie.de

Info

Kinesiolog(-inn)en in Ihrer Region

Sie suchen einen Kinesiologen, eine Kinesiologin der DGAK in Ihrer Nähe?

Auf Anfrage erhalten Sie bei uns im Sekretariat eine Liste der Kinesiologie-AnwenderInnen in Ihrem PLZ-Bereich, die Mitglied in der DGAK sind.

Bitte fügen Sie Ihrer Anfrage DM 2,20 Rückporto bei. Vielen Dank!

Deutsche Gesellschaft für Angewandte Kinesiologie e.V. • Dietenbacher Str. 22 • D- 79199 Kirchzarten
Telefon 0 76 61-98 07 56 • Telefax 0 76 61 -9 83 18 27 • e-mail: info@dgak.de • internet: www.dgak.de