

HERZINTELLIGENZ – DIE INTELLIGENZ DES GEFÜHLS

Übung zum „Einschalten“ des Herzens (Herz atmung)

- Finden Sie einen ruhigen Ort und schliessen Sie die Augen.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit mühelos weg vom Kopf oder Verstand hin zur Herzregion, d. h. zum Herzen selber oder zur Mitte des Brustkorbes.
- Stellen Sie sich die Empfindung vor, durch das Herz bzw. die Herzregion langsam ein- und auszuatmen.
- Wenn diese Atmung durch das Herz für Sie wie von selbst geht, erinnern Sie sich gleichzeitig an eine Situation in der Sie sich sehr wohl gefühlt haben, z. B. sehr schönes Naturerlebnis oder eine sehr schöne menschliche Begegnung. Erinnerungsbilder sind eine gute Start-Hilfe. Gehen Sie von den Bildern in die Körpererinnerung dieser Situation: „Wie war mein Körpergefühl in dieser Situation“.
- Versuchen Sie 10 bis 15 Minuten bei der Herz atmung und in dieser Körpererinnerung zu bleiben.
- Wenn Ihnen Gedanken durch den Kopf gehen und Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen, dann ist das natürlich. Wenn die Aufmerksamkeit nicht mehr von Gedanken besetzt ist, d. h. wieder frei ist, dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder mühelos auf Ihre Herz atmung und die Körpererinnerung.

(Text R. Merkel, nach Vorlage in "The HeartMath Solution")

Intelligenz des Gefühls: Es gibt heute bereits wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass das Herz auch ein Sinnesorgan mit einem eigenen Nervensystem (Neurocardiologie) ist, welches ebenso wie das Gehirn auf Erfahrungen reagiert und seine Wahrnehmungsweise an das Gehirn meldet. Mit einer Bewusstwerdung des Herzens über die Atmung und einer positiven körperlich emotionalen Erinnerung haben wir die Möglichkeit unser Herz umzustimmen. Umstimmen bedeutet, dass der Herzrhythmus in ein harmonisches Zusammenspiel mit anderen Körperrhythmen kommt (Siehe Abbildung) In dieser neuen emotionalen Grundstimmung sendet das Herz seine neue Art der Wahrnehmung an das Gehirn. Der Verstand wäre aus sich heraus nicht in der Lage der Situation eine neue emotionale Färbung zu geben.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass rein mentale Techniken z. B. Positives Denken, nur unvollständig in das Verhalten und Denken integriert werden.

Wenn Sie diese „Herz atmung“ zwei Wochen ca. 10 Minuten täglich üben, erwerben sie die Fähigkeit, über diese Übung relativ schnell Herzrhythmus, Atemrhythmus, Hirnrhythmus etc. in ein harmonisches

Zusammenspiel zu bringen (Siehe Abbildung oben). Die Erfahrung zeigt, dass in der erworbenen neuen positiven Grundstimmung auch der Verstand spontan, d. h. wieder neu auf Situationen reagieren kann. So können wir gemeinsam mit Kopf und Herz emotional intelligent reagieren und belasten uns selber, sowie unsere soziale Umwelt weniger.

Gute Erfahrungen gibt es nicht nur bei Konflikten, sondern weiterhin bei chronischen und akuten Schmerzen, Tinnitus, Schlafproblemen, Herzrhythmusstörungen.

Bücher zu Herzintelligenz im VAK Verlags GMBH Kirchzarten Freiburg, www.herzintelligenz.de und www.heartmath.com

Doc Childre: Die Herzintelligenz entdecken SFR 27,80 (einfache, praktische Version)

Doc Childre, Die Herzintelligenz Methode, SFR 44,40,- (sehr ausführlich mit interessantem Hintergrund)

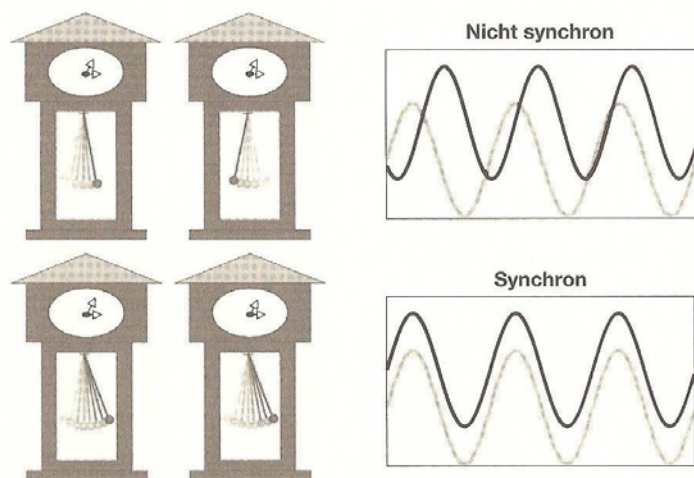


Abbildung 2.6: Harmonie (auch Entrainment; Frequenzkopplung): Wenn zwei Pendeluhren nebeneinander an einer Wand stehen, schwingen ihre Pendel im Laufe der Zeit synchron. Die Uhren erzeugen dann Wellenmuster, wie rechts unten abgebildet. Dieses Muster ist ein klassisches Beispiel für das Phänomen der Frequenzkopplung (Harmonie), das überall in der Natur (sowohl in lebenden Organismen wie auch in unbelebten Systemen) vorkommt. Allgemein lässt sich feststellen: Wenn Systeme synchronisiert sind, arbeiten sie effizienter. Im menschlichen Körper ist das Herz als der stärkste rhythmische Oszillator das zentrale „Pendel“, das den anderen Körpersystemen den „Takt“ angibt.